



6/18(火) 肉巻きズッキーニ

(材料)

ズッキーニ

豚バラスライス

小麦粉

塩こしょう

焼肉のたれ
ケチャップ
砂糖
酢

葉野菜

大葉

ミニトマト

- ① ボウルにカッコの材料を合わせておく。
- ② ズッキーニは食べやすい大きさに切り、豚バラスライスで巻く。
- ③ ①に塩こしょうと小麦粉を振り、巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 火が通ったら①の合わせだれを加えて絡める。
- ⑤ 葉野菜、大葉、ミニトマトなど飾って盛り付ける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。