

【ズッキーニロール】



(材料)

- | | |
|-------------------|---------|
| ・ズッキーニ | ・パン粉 |
| ・豚ロース（ロースしゃぶしゃぶ用） | ・サラダ油 |
| ・塩コショウ | ・トマトソース |
| ・小麦粉 | |

(作り方)

1. ズッキーニを水洗いして、水分を拭き取ります。
2. へたと先を切り落とします。
3. 縦1/4にカットします。
4. 豚肉（ロースしゃぶしゃぶ用）とズッキーニに塩コショウで下味を付けます。
5. 豚肉をらせん状に巻きつけます。（脂の部分を内側になるように巻く）
6. 水溶きした小麦粉を絡めます。
7. パン粉を付けます。
8. フライヤーで4分30秒～5分程度揚げます。
9. 二つにカットして、トマトソースをかけて完成。