



139Kcal, 塩分1.7g (1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

スッキーニ	1本
なま麩 (よもぎ)	1/4本
豚薄切り肉	4枚
油揚げ	1枚
A だし汁	2カップ
醤油、みりん	各大さじ2
塩	少々
せん切りしょうが、ミニトマト	少々

<作り方>

1. スッキーニは両端を切り落とし、箸で中身をくりぬき、なま麩を詰める。
2. 豚肉、油抜きした揚げの順に1.を巻き、巻き終わりを下にして、鍋に入れ、Aでさっと煮る。
3. 食べやすい大きさに切り、器に煮汁とともに入れ、せん切りしょうがを天盛りし、ミニトマトをのせる。