



## 野木町地産地消メニュー



### ⑤③ ズッキーニと豚肉のオイスターソース炒め



調理時間 15分



中華風の味付けで、ごはんによく合います。ズッキーニのシャキシャキ食感がポイントです。

食材と旬

ズッキーニ 6月～9月

#### 【材料】

ズッキーニ 1本  
豚肉 150～200g  
豚肉の下味(しょうゆ小さじ1、酒小さじ1、片栗粉少々)  
サラダ油 大さじ1  
合わせ調味料  
(砂糖大さじ1/2、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、オイスターソース大さじ1、豆板醤小さじ1)

#### 【作り方】

- ① ズッキーニは、拍子木切り(長さ4cmくらい厚さ1cmくらいの長方形)にする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り下味をつける。(酒小さじ1、しょうゆ小さじ1をもみ込み、片栗粉をまぶす。)
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく。  
砂糖大さじ1/2、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、  
オイスターソース大さじ1、豆板醤小さじ1  
を別皿に混ぜておく。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油をひいて、中火で豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、ズッキーニを加え炒める。
- ⑥ ズッキーニに火が入ったら、③の調味料を入れ炒める。
- ⑦ 全体に味がなじんだら完成。

#### ～ひとくちメモ～

たんぱくな味と、みずみずしい食感が特徴のズッキーニには、カリウムが多く含まれていて高血圧の予防や、むくみの解消に効果的です。