



くるくるステーキ

1人前：約207kcal

●材料(2人分)

ズッキーニ……………1本
 豚バラ肉……………8枚
 塩コショウ……………適宜
 ポン酢……………お好みで

●作り方

- ①ズッキーニはピーラーで薄く剥きます。
- ②豚バラ肉→ズッキーニ→豚バラ肉と交互に重ねながらくるくると巻いて端を二本の楊枝で止めます。
- ③楊枝と楊枝の間で二等分にします。
- ④フライパンを熱し、塩コショウして両面を色よく焼き付けます。
- ⑤皿に盛ってポン酢をかけていただきます。



ズッキーニはピーラーで薄くカットします。

ひとくちメモ

パン粉をつけてフライにしても美味しくいただけます。

5名様に
プレゼント!



本格芋焼酎
日向木挽
900ml 瓶 20度

宮崎・綾の本格焼酎蔵で熟練の達人たちが、伝統の技で丹精込めて造りあげました。芋本来の自然な甘み、素朴でコクのある深い味わいが特徴の本格芋焼酎です。

※応募方法は裏表紙をご覧ください。
※未成年者の方はご応募出来ません。

