

1個：約188kcal

ズッキーニのアーモンド和え

[材料(4人分)]

ズッキーニ……………1本
豚ばら肉……………100g
人参……………10g

アーモンド……………50g
ポン酢……………大4

[作り方]

- ①ズッキーニと人参は細切りにします。アーモンドはフードプロセッサーなどで細かく砕いておきます。
- ②豚ばら肉は細かく刻んで、湯通しして水気をきっておきます。
- ③ボウルに①と②、ポン酢を混ぜ合わせてできあがり。

