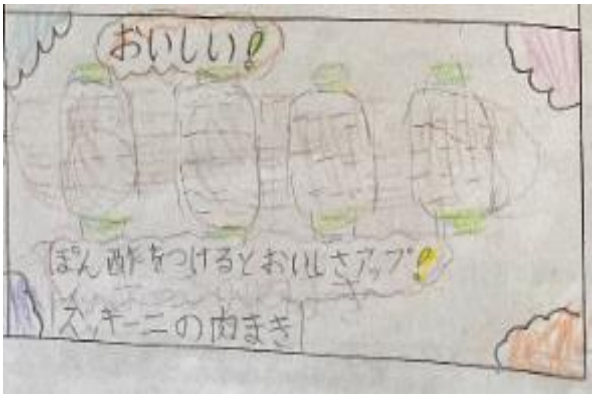
【あさひ小学校４年　菱沼心春さん考案】

ズッキーニの肉まき



＜メニューのポイント＞
（菱沼さんより）

ズッキーニがきらい（苦手）な子でも、ズッキーニだけではなく、お肉でまかれているので、こってり、そしてさっぱりおいしく食べられると思います。私の一番のおすすめです！！

★地産地消食材…ズッキーニ

【材料　４人分】

豚バラ薄切り肉	200ｇ
ズッキーニ	１本
塩	少々
こしょう	少々
味ぽん	大さじ２
砂糖	大さじ１

【作り方】

① ズッキーニの両端を切り落として、縦半分をさらに半分（４等分）にする。ズッキーニに豚肉を巻き、塩、こしょうをふる。
② フライパンを熱し、肉を巻いたズッキーニを焼く。※くっつきやすいフライパンなら、少量の油を入れる。
③ ポン酢と砂糖を回しかけて、蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら出来上がり！

阿見町立学校給食センター