



2026年6月

## 豚肉とズッキーニのごまみそ炒め

今月は旬のズッキーニを使ったごまみそ炒めのレシピを紹介します。切った材料をフライパンで炒め、合わせておいた調味料を加えればあっという間に出来ますのでご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

| ◆材料         |   | 〈 2~3人分 〉 |
|-------------|---|-----------|
| ・ズッキーニ      | … | 1本        |
| ・豚肉(肩ロースなど) | … | 約200g     |
| ・人参         | … | 1/3本      |
| ・おろししょうが    | … | 小さじ1/2    |
| ・味噌         | … | 大さじ1と1/3  |
| ・砂糖         | … | 大さじ1      |
| ・醤油         | … | 大さじ1/2    |
| ・酒          | … | 大さじ1      |
| ・白いりごま      | … | 大さじ1      |
| ・油          | … | 適量        |
| ・塩こしょう      | … | 少々        |

### ◆作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②ズッキーニは棒状に、人参は短冊切りにしておく。
- ③味噌、砂糖、醤油、酒、白いりごまは合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、ズッキーニ、人参、しょうがを加えて色よく炒める。
- ⑤豚肉も加えて炒め、肉に火が通ったら、合わせておいた調味料を加えて強火で炒め合わせる。
- ⑥塩こしょうで味を調べて器に盛る。



### ◆ポイント

フライパンに残ってしまったタレは少し煮詰めて⑥に回しかけましょう。

