

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

夏野菜を楽しむ イタリアンマリネ

調理時間 **15分**
(漬ける時間は除く)

1人分

711kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



三浦のかぼちゃ

+

使ったのはコレ!



キュービー
テイस्टィ
ドレッシング
イタリアン



つくり方は
こちら!

夏野菜を楽しむイタリアンマリネ

材料/2人分

かぼちゃ	180g
ズッキーニ	1/2本
赤パプリカ	1/2個
なす	1本
ミニトマト	4個
オクラ	2本
豚肉(こま切れ)ロース	100g
塩	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量
キューピー テイスティドレッシング イタリアン	適量

作り方

- ①かぼちゃはワタと種を取り、厚さ7mmに切る。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。赤パプリカは縦に4等分に切る。なすは縦に半分に切る。オクラは塩をまぶして板ずりして、水で洗って水気をきる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③①、ミニトマト、②を180℃に熱した油で揚げる。
- ④器に③を盛りつけ、「キューピー テイスティドレッシング イタリアン」をかけて、味をなじませる。