



## ズッキーニのはさみ揚げ 塩レモンジュレ添え



### 材 料 2人分

|          |       |             |                           |
|----------|-------|-------------|---------------------------|
| ズッキーニ    | 1/2本  | 小麦粉         | 適量                        |
| 豚ひき肉     | 60g   | 溶き卵         | 約2/3個                     |
| 玉ねぎみじん切り | 1/4個  | パン粉         | 適量                        |
| 塩コショウ    | 少々    | 揚げ油         | 適量                        |
| 溶き卵      | 約1/3個 | 添え野菜        | お好みで                      |
|          |       | 塩レモンジュレ（市販） | 適量<br>（お好みでレモンを添えても構いません） |

### 作り方

- ① ズッキーニは、約5mmの輪切りにして塩コショウする。（12枚分）
- ② みじん切りにした玉ねぎは、電子レンジでしんなりさせ粗熱をとって豚ひき肉と合わせて塩コショウして、溶き卵を加えよくこねる。
- ③ ①のズッキーニは、水分が出るのでキッチンペーパーで押さえ、小麦粉を振りかけて2枚のズッキーニでひき肉をはさむ。
- ④ ひき肉をはさんだズッキーニは、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて170度の油で揚げる。
- ⑤ 好みの野菜とレモンあるいは市販の塩レモンジュレを添えていただく。