

全量：約471kcal

ズッキーニのはさみ揚げ

[材料(2人分)]

ズッキーニ……………1本
豚ひき肉……………150g
玉ねぎ……………1/4個
スライスチーズ……………4枚
塩胡椒……………適量
ライスペーパー……………4枚
サラダ油……………適量
ブラックペッパー……………お好みで

[作り方]

- ①ズッキーニは5mm幅の輪切りに、スライスチーズは4等分にします。
 - ②みじん切りにした玉ねぎを豚ひき肉と混ぜて塩胡椒で調味します。粘りがでるまで捏ね、4等分におきます。
 - ③ズッキーニ→②→チーズ→ズッキーニと重ねていき、水で戻したライスペーパーで溶けたチーズが流れないように巻きます。更にもう一枚巻き、巻き終わりを下におきます。
 - ④フライパンを熱して、少し多めの油で揚げ焼きにします。(中火で3~5分ほど)
 - ⑤縦半分にカットして皿に盛り付け、ブラックペッパーを振ってできあがり。
- ※余ったズッキーニはさっと素揚げして塩を振って添えます。
※お好みで ポン酢やソースでいただきます。

