



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—ズッキーニ—



ひとくちメモ

お好みで塩や天つゆでお召し上がりください。

1人前：約374kcal

ズッキーニの海老詰め揚げ

●材料(2人分)

ズッキーニ…………… 1本
 むぎ海老…………… 50g
 豆腐…………… 50g
 卵白…………… 大1
 塩…………… 小2分の1
 酒…………… 少々
 片栗粉…………… 小1
 天ぷら衣(小麦粉)…………… 適宜

●作り方

- ①豆腐はよく水切りしておきます。
- ②むぎ海老は背わたを取って粗くみじん切りにします。
- ③ボウルに水切りした豆腐、海老、塩、卵白、酒、片栗粉を入れよく混ぜます。
- ④5cmの輪切りにしたズッキーニを小さじなどでくりぬいて打ち粉をして詰めます。
- ⑤水で溶いた天ぷら粉を上からかけて油で揚げてできあがり。



衣はあまりかけすぎないでください。