

1人前：約705kcal

えびのズッキーニはさみ揚げ

【材 料 (2人分)】

ズッキーニ…………… 1本
～えびあん～
えび…………… 30g
はんぺん…………… 1/2枚
塩胡椒…………… 少々

天ぷら粉…………… 100g
水…………… 50cc程度
片栗粉…………… 適量
揚げ油
好みの塩…………… 適量

【作り方】

- ①ズッキーニは1cm幅に切ります。
- ②えび、はんぺんをフードプロセッサーで攪拌して塩胡椒で調味します。
- ③①に軽く片栗粉をふり②を挟みます。
- ④天ぷら粉を水で溶いて③をくぐらせ、180度に熱した油で揚げます。皿に盛り付け、好みの塩を添えてできあがり。



手に少しの油をつけるとまとめやすくなります。

