



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ズッキーニをまるごと楽しもう! ズッキーニと生ハムのフリット



一人あたりのエネルギー 217kcal	食塩相当量 1.1g	調理時間 約25分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ズッキーニ	1本
生ハム	4枚
A	
小麦粉	50g
炭酸水	70ml
塩	ひとつまみ
粒マスタード	大さじ1
揚げ油	適量
レモン	1/2個

■作り方

- ①ズッキーニは両端を切り、長さを半分に切ってから縦4等分に切る
- ②生ハムは半分に切り、粒マスタードを等分に塗り、
①ひと切れに生ハムをひと切れずつを巻く
- ③ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜる
- ④揚げ油を中温に熱し②を③にくらせて油に入れ1分程度揚げ、上下を返してさらに1分程度揚げて油を切る
- ⑤器に盛り、くし切りにしたレモンを添える

cooking memo