



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.



ズッキーニが
ゴロゴロ入って
歯応えも
美味しい!

ズッキーニをまるごと楽しもう! ズッキーニメンチ



一人あたりのエネルギー 645kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約40分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

ズッキーニ	1本
合挽きミンチ	200g
A 小麦粉	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
卵	1個
水	大さじ2
パン粉	適量
サラダ油	適量

■作り方

- ①ズッキーニは粗みじん切りにする
- ②ボウルに合挽きミンチ、①、Aを入れてよく捏ね、ひとまとまりにしたらボウルに数回打ち付けて空気を抜く
- ③②を6等分にし、形を整える
- ④ボウルに卵を割り、水を加えて混ぜ、さらに小麦粉を加えてしっかりと混ぜ合わせる
- ⑤④に⑤を全体にからめ、パン粉をまぶし、180℃の油で揚げる



カサ増しにもなるので、食べ応えあり!
食べる量を制限したい人にもおすすめです!

cooking memo