



ズッキーニの 磯辺揚げ

味つけ自由自在☆夏野菜・ズッキーニレシピ③

ズッキーニの磯辺揚げ

材 料 (2人分)

ズッキーニ……………2/3本
揚げ油……………適量
★青のり……………大さじ1/2
★薄力粉……………大さじ2
★片栗粉……………大さじ2
★冷水……………大さじ3
★だしパック(中身)・大さじ1/2
※本格・万能だしパック使用

- 1 ズッキーニはヘタを取り、5cmの拍子切りに。
- 2 ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 ②に①を入れまんべんなく混ぜ合わせて絡める。
- 4 フライパンに油を熱し、170～180℃で色がつくまで揚げる。
- 5 油切りをし、皿に盛りつけてできあがり♪

コッ・ポイント

- 冷やして食べるとおいしいです。
- ズッキーニを輪切りにしても◎。
- 青のりがない場合は、あおさでも。青のりは磯の香りが強い。
- 薄い衣・厚い衣などお好みで水・薄力粉などの分量で調整してください。
- お好みで青のりの量は調整してください。