

## ズッキーニのゆかりピカタ



調理時間：15分

分量：作りやすい分量

### 材料

- ズッキーニ 1本 (200g)
- 卵 1個
- ゆかり 小さじ2
- 小麦粉 大さじ1
- サラダ油 適量

### 作り方

1. ズッキーニは6mm厚さの輪切りにし、両面に格子状の切り込みを入れる。
2. ポリ袋に1と小麦粉を加え、ふり混ぜる。
3. 卵を溶きほぐし、ゆかりを加えて混ぜる。2をくぐらせる。
4. フライパンに油を入れ中火で熱し、3を焼く。底面が固まったらひっくり返し、両面焼く。

### ワンポイントアドバイス

- ・ズッキーニは油と相性が良いので、焼いたり揚げたりすると美味しくいただけます。
- ・格子状の切り込みを入れることで、より早く火が通り、焼き時間を短縮することができます。
- ・アクは少ない食材ですが、青臭さが気になる場合には、1%の塩水に漬けることで軽減します。