

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ズッキーニ初心者におすすめのレシピです!

ズッキーニのはさみ焼き 甘酢だれ

調理時間

15分

1人分

324kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



ズッキーニ

+

使ったのはコレ!



ミツカン
カンタン酢™ 500ml

ズッキーニのはさみ焼き 甘酢だれ

材料/2人分

ズッキーニ……………1本(170g)
合びき肉……………150g
A 水……………大さじ2
片栗粉……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
小麦粉……………適量
サラダ油……………大さじ1/2
ミツカン カンタン酢™…大さじ6

作り方

- ①ズッキーニは5mm厚さの輪切りにし、小麦粉をまぶす。
- ②ポリ袋に合びき肉、Aを混ぜ合わせたら、①ではさむ。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱して②を入れ、焼き目がついたら裏返し、弱めの中火でふたをして3～4分焼く。
- ④油をふき取り、「ミツカン カンタン酢™」を加える。さわらず中火で沸騰させ、液にとろみが出て泡が大きくなってきたら火を弱め、きつね色になって照りが出たら、上下を返してからめる。