



ズッキーニのから揚げ



材料2人分

ズッキーニ	1本
にんにく	1片
しょうゆ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
片栗粉	大さじ4
サラダ油	大さじ4

作り方

- ① ズッキーニは長さを3等分にしてから、棒状に切る。
- ② 袋にズッキーニを入れ、にんにくのすりおろし、しょうゆ、鶏がらスープの素を入れもみ込む。片栗粉を加え、袋に空気を入れて、口を閉じて袋ごとふり、片栗粉をまぶす。
- ③ サラダ油を熱し、②を入れ、ころがしながら揚げ焼きする。