



【ズッキーニのお好み焼き】



池上いずみ (いけがみ・いずみ) さん

材料 (3枚)

ズッキーニ	1本 (150g)
豚こま切れ肉	50g
カラーピーマン(赤)	1コ (50g)
もやし	100g
卵	1コ
小麦粉	110g
粉末だし	小さじ2
水	150ml
かつお節	2g
サラダ油	小さじ2

【ソース】	
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1

手順

- (1) ズッキーニをすりおろす。残った部分を輪切りにする。
- (2) カラーピーマンは粗みじん切りにする。豚肉は一口大にきる。もやしは洗っておく。
- (3) 生地を作る。ボウルにすりおろしたズッキーニ、小麦粉、卵、水、粉末だしを入れて混ぜ合わせる。そこに、カラーピーマン、豚肉、もやしを加え、さらに混ぜ合わせる。
- (4) ソースを作る。マヨネーズ、ケチャップ、ウスターソースを混ぜ合わせる。
- (5) フライパンにサラダ油をひいて、中火で熱する。生地を広げて、その上に輪切りのズッキーニを乗せて焼いていく。片面が焼けたら裏返し、蒸し焼きにしていく。
- (6) 両面に焼き色がついたら器に盛り付け、かつお節を散らす。ソースを添えて完成。