

ズッキーニの春巻き



材 料 (3 人 分)

ズッキーニ 2 本
春巻き皮 10 枚入り

< トマトソース >

トマト 3 個
タマネギ 1/2 個
ニンニク 1 片
コンソメ 大さじ 1
塩・コショウ 適量
ケチャップ 適量
オリーブ油 適量

作 り 方

- 1) トマトソースを作る。
ニンニクのみじん切りをオリーブ油で炒め香りがでたら、タマネギのみじん切りを加えさらに、荒みじん切りにしたトマトを加えてコンソメを入れる。味をみて、塩、コショウ、ケチャップで調整し煮詰める。
- 2) 春巻きの皮に合わせた長さにズッキーニを切る。
- 3) ズッキーニ、トマトソースをのせ、水で溶いた小麦粉(分量外)を端につけて止める。
- 4) 180℃の油で皮がきつね色がつくくらいに揚げる。