

# ズッキーニのピカタ

＊材料＊ 2人分

- ズッキーニ 1/2本 (200g)
- ベーコン 30g
- 粉チーズ 大さじ2杯
- 粗びきコショウ 少々
- 小麦粉 大さじ1杯
- 卵 1個
- バター 大さじ1/2杯
- サラダ油 大さじ1/2杯
- きざみパセリ 適量



1人分 177Kcal 塩分 0.7 g



＊作り方＊

- 1・ズッキーニは1.5cm位の輪切りにし、切り離さない様に横に切込みを入れる
- 2・ベーコンを細かくきざみボウルに入れ、粉チーズ、粗びき胡椒と合わせる
- 3・1に小麦粉をまぶし2をはさむ
- 4・卵を溶き3を絡める
- 5・フライパンにバターと油を熱し、4を中火で両面焼き色が付くまで焼く
- 6・器に盛りきざみパセリをかけて出来上がり♪

