

2025年6月号

【料理名】ズッキーニのジョン



【献立】

プルコギ

キムチと豆腐のスープ

【調理時間】15分

【カロリー】145 kcal

【塩分】2.4g

【主材料】（2人分）

ズッキーニ……1本（200g）

天ぷら粉……大さじ4

A 水……大さじ4

A 塩……ひとつまみ

B しょうゆ……大さじ1

B 酢、砂糖、水……各小さじ1

【作り方】

1. ズッキーニは5mm厚さの斜め切りにしてからせん切りにする。ボウルに入れて天ぷら粉をまぶし、Aの水を少しずつ加えてダマにならないよう混ぜ、塩を加えて混ぜる。
2. 直径21cmのフライパンに油大さじ1を熱し、①を流し入れて広げ、弱めの中火で3～4分焼く。焼き色がついてきたら返して2～3分焼く。器に盛り、混ぜたBを添える。

※ジョンは食材に衣をまぶして焼く韓国料理。お好み焼きのように生地と食材を混ぜて焼くタイプと、ピカタのように衣をつけて焼くタイプがあります。箸で好みの大きさにさきながら食べると本格的！

#### ●レシピの表記について

\* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

\* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

\* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。