トーホクオリジナルレシピ

小さな種子から大きな夢を
株式会社トーホク
TOHOKU SEED CO., LTD.

つるありズッキーニタイプ ぐるめペコのジョン

＜＜ ぐるめペコのやさしい味わいを定番料理で味わう ＞＞

------ 材料（作りやすい分量） -------

ぐるめペコ	1本
卵	1個
薄力粉	大さじ1
塩	適量
ゴマ油	適量
赤唐辛子の輪切り	適量

A

醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	ひとつまみ
ネギのみじん切り	大さじ1
ゴマ	小さじ1/4
粗びき唐辛子	適量

---------- 作り方 ----------

① ぐるめペコは5mm厚さに切る。両面に薄力粉を薄く付ける。

② ボウルに卵をよく溶きほぐし、ザルなどで漉す。

③ ゴマ油をフライパンに1mmほど入れて熱する。①を②にくぐらせて弱火でじっくりと両面を焼く。

④ 器に盛り付け、赤唐辛子の輪切りを飾る。Aを合わせたタレを添える。

※POINT

タレのゴマは、指先で揉んで加えると香りが良くなります