



手作りさつま揚げ

30分

白身魚のすり身を利用すれば、簡単においしいさつま揚げができる！



☆この日の献立☆

- ・わかめごはん
- ・手作りさつま揚げ
- ・納豆和え
- ・みそ汁
- ・オレンジ

中身はお好きな野菜や旬の野菜で大丈夫。ひじき、チーズなどもおすすめです。ぜひ我が家の一品を作ってみてくださいね。

材料 . . .	作りやすい分量
白身魚すり身	200 g
人参	25 g
ごぼう	25 g
ねぎ	20 g
卵	小1/2ケ
片栗粉	大さじ1
*しょうが	1かけ
*みりん	小さじ1/2
油	適宜

作り方

- ① 人参は千切り、ごぼうはさがぎに切り、下ゆでする。
- ② ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③ すり身に野菜を混ぜて、溶いた卵、片栗粉、*の調味料を入れてよく混ぜる。
- ④ スプーンで落とし揚げにする。

