



## さつま揚げ風

[こども一人分]

: 作り方 :

- 魚すり身 45g
- ごぼう 6g
- 人参 10g
- 玉葱 10g
- ひじき 1g
- 生生姜 1g
- 卵 3g
- 味噌 1g
- 砂糖 0.5g
- 醤油 0.5g
- 白ゴマ 1g
- 揚げ用サラダ油 適量

1. ごぼう、人参、玉葱は短めの千切りにしてさっと茹でる
2. ひじきは戻し、長ければ包丁を入れる
3. 生生姜はすりおろしてしぼり汁にしておく
4. 1から3の材料を全てよく混ぜ合わせ揚げ用油にちぎりながら入れて揚げる

作りやすい分量に変更して下さいね！