

主菜



かんたん給食レシピ

さんみ焼き



材料 (4人分)

・さつまあげ	4枚	・しょうゆ	小さじ2
・ねぎ	3cm	・酒	小さじ 1/2
・しょうが	少々	・さとう	小さじ 1/2
・にんにく	1/3かけ	・みりん	小さじ 1/2
		・ごま油	小さじ 1 と 1/2

作り方

- ① さつまあげは半分に切る。
- ② ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 調味液は合わせておく。
- ④ フライパンにごま油と②を入れ香りが出たら、さつま揚げを入れ両面を焼く。
- ⑤ 調味料を全部入れ、からめて火を止める。



かんたん POINT



- ・しょうが、にんにくはチューブのものでも大丈夫です。
- ・ねぎ、しょうが、にんにくの3つの香味野菜を使うため、「さんみ焼き」といいます。
- ・お弁当のおかずやおつまみにもおすすめです。