

## さつま揚げの三味焼き（給食レシピ）

### ♡材料（約4人分）

さつま揚げ4枚    ネギ3cm    おろしにんにくチューブ1cm  
おろししょうがチューブ1cm    しょうゆ・酒 小さじ1  
さとう・みりん小さじ半分    ゴマ油 小さじ1    白いりゴマ小さじ2

### ♡作り方

- ① さつま揚げは半分に切る。ネギはみじん切り。
- ② フライパンを中火にかけごま油を熱し、ねぎのみじん切りとにんにくとしょうがのすりおろしを加え、香りが出たらさつま揚げを入れて炒める。
- ③ 調味料を全部入れ、からめて火を止めてからゴマを振る。

### ♡ポイント

お弁当のおかずにもビールのおつまみにもよく合います！



## ふじっこきゅうりレシピ

### ♡材料1回分（約4～5人分）

きゅうり 2本    ふじっこ（塩昆布）15g    ゴマ油 小さじ1

### ♡作り方

- ① きゅうりは両端のヘタをとり5mm厚さの輪切りにする。
- ② ビニール袋に材料を全部入れてもみもみして出来上がり。



### ♡アレンジポイント

お好みでおろししょうがチューブ1cmを加えるとサッパリした味に変わります。

太めのきゅうりの場合は塩を少し加えます。