

簡単！！さつま揚げ 3種＊

Marutaka recipe

【材料】

- ・上生身400g
- ・にんじん1/4
- ・玉ねぎ1/6
- ・韓国海苔（ご家庭の海苔でも）適量

【下準備】

野菜を千切りにします。海苔は細かく刻んでおきます。

【作り方】

- ① 上生身を3等分にして、それぞれに人参の千切り、玉ねぎの千切り、刻んだ海苔を（焼く直前）混ぜて、スプーンなどでひと口大にしてフライパンに少し多めの油で両面焼いていきます。
※海苔は固まりやすいので、焼く直前にサラッと混ぜる程度でOKです。
※野菜はピーマンやシイタケ、ネギなどでも美味しく召し上がれます♪

