

A
コース

10/6 金

B
コース

10/7 土



さんまの蒲焼

材料(2人分)

 北海道産冷凍さんま … 2尾

もやし …………… 100g

人参 …………… 30g

チンゲン菜 …………… 1束

小ねぎ …………… 2本

小麦粉 …………… 大さじ1

サラダ油 …………… 大さじ1/2

しょう油 …………… 大さじ2

みりん …………… 大さじ2

A 砂糖 …………… 小さじ1/2

酒 …………… 大さじ2

水 …………… 大さじ2

- ① さんまは解凍し、頭を落として内臓を取り除き、半分に切って小麦粉をまぶす。
- ② もやしはひげ根を取り、人参はせん切り、チンゲン菜は縦4等分、小ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 耐熱皿にもやしと人参、チンゲン菜をのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を両面焼き、Aを加えて蓋をし、中火で5～6分蒸し焼きにする。
- ⑤ 器にもやし、人参、チンゲン菜、④を盛り、小ねぎを添える。

約564kcal 1人分