

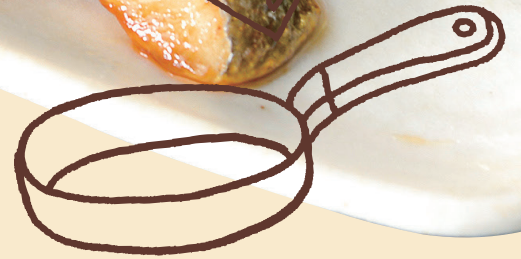
あいちゃんセット

5
回目

A 11/13 月
コース




B 11/14 火
コース



銀ひらす照焼き

材料〈2人分〉

 銀ひらす切身 … 2切

チンゲン菜 …………… 1株
みょうが …………… 2本
寿司酢 …………… 50cc
片栗粉 …………… 適量
サラダ油 …………… 小さじ1
水 …………… 50cc
しょう油 …………… 大さじ2
A みりん …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1

- ① 銀ひらすは解凍し、水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② チンゲン菜はサッと茹で食べやすい大きさに切る。みょうがは縦4等分に切り、ビニール袋に入れ、寿司酢を加え揉み込み、冷蔵庫に10分程入れ漬け込む。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①を中火で両面2分ずつ焼く。
- ④ ③にAを加え、中火で2～3分煮絡める。
- ⑤ 器に④を盛り、②を添える。

約231 kcal 1人分