

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

11/29 水

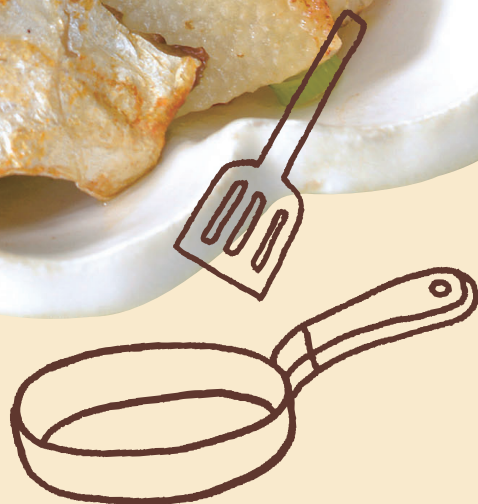


B
コース


11/30 木



塩サバと長芋の ポン酢ソテー



材料〈2人分〉

 塩サバ半身 … 1枚

長芋 …………… 250g

小ねぎ …………… 2本

ポン酢 …………… 大さじ1

オリーブ油 …………… 大さじ1

① 塩サバは解凍して水気を拭き取り、2～3cm幅のそぎ切りにする。

② 長芋は7～8cm幅の半月切りにする。

③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①と②を中火で片面2～3分ずつ焼き、ポン酢を加えて絡める。

④ 器に③を盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

※小骨に注意してお召し上がりください。

約449kcal 1人分