

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

12/8 金




B
コース

12/9 土



ヒレナガナメタの酒蒸し

材料〈2人分〉

 ヒレナガナメタカレイ切身
… 2切

人参 …………… 30g

長ねぎ …………… 1/2本

みょうが …………… 2本

生姜 …………… 10g

三つ葉 …………… 4本

酒 …………… 50cc

A しょう油 …………… 小さじ2

みりん …………… 小さじ2

塩 …………… 少々

- ① ヒレナガナメタカレイ切身は解凍する。
- ② 人参、長ねぎ、みょうが、生姜は千切り、三つ葉はザク切りにする。
- ③ フライパンに①、人参、長ねぎ、生姜をのせてAを加え、中火で7～8分蒸す。
- ④ 器に③を盛り、みょうがと三つ葉を添える。

約143kcal 1人分