

あいちゃんセット

10

回目

A  
コース

12/27 水




B  
コース

12/28 木



# 海老の黄金焼き

材料〈2人分〉

 赤海老 … 2尾

里芋 …………… 2個

卵黄 …………… 1個

A 味噌 …………… 大さじ1/2

みりん …………… 大さじ1

- ① 赤海老は解凍し、背に切り込みを入れて背開きをする。
- ② 里芋は皮をむき、六方むきして水にさらし、沸騰した湯で中火で3～4分茹でる。
- ③ ①と②に混ぜ合わせたAを塗り、魚焼きグリルの中火で7～8分焼き、器に盛る。

約 101 kcal 1人分