

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

2/28 水




B
コース

2/29 木



銀ひらすの幽庵焼き

材料〈2人分〉

 銀ひらす切身…2切

柚子 …………… 1/6個

塩 …………… 少々

しょう油 …………… 大さじ2

みりん …………… 大さじ2

A 酒 …………… 大さじ2

柚子のしぼり汁 …… 大さじ1

- ① 銀ひらすは解凍し、塩を振って10分置き、紙タオルなどで水気を拭き取り、Aに30分漬ける。漬け汁は取っておく。
- ② 柚子はスライスする。
- ③ 魚焼きグリルを中火で温め、①を皮目から3～4分焼き、裏返して3分焼く。焼けたらAを塗って更に1分焼く。この工程を3～4回繰り返す。
- ④ 器に③を盛り、②を添える。

約179kcal 1人分