

あいちゃんセット

3

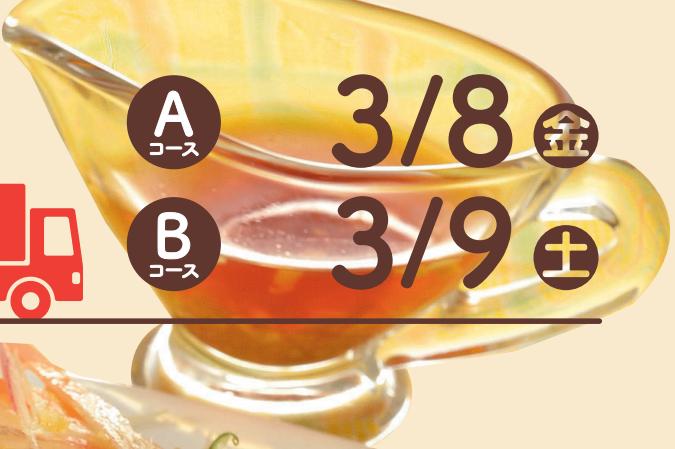
回目

A
コース

B
コース

3/8 金

3/9 土



焼きますの 香味甘酢だれ



材料<2人分>

➡ 甘塩ます切身 … 2切

人参 ……………… 1/3本

きゅうり ……………… 1/2本

みょうが ……………… 2本

小ねぎ ……………… 4本

生姜 ……………… 1片

酢 ……………… 大さじ2

A 砂糖 ……………… 小さじ1

しょう油 ……………… 小さじ1/3

だし汁 ……………… 大さじ1

① 甘塩ます切身は解凍し、グリルで片面を中火で3~4分ずつ焼く。

② 人参、きゅうり、みょうがはせん切り、小ねぎは小口切り、生姜はみじん切りにする。

③ 器に混ぜ合わせた人参、きゅうり、みょうがを盛り、①と小ねぎをのせ、混ぜ合わせたAをかける。

約138 kcal 1人分