

あいちゃんセット

8

回目

A
コース

3/25 月

B
コース

3/26 火



さばの南蛮漬け

材料<2人分>

① 塩さば切身…2切

玉ねぎ ……………… 1/2個

ピーマン ……………… 2個

人参 ……………… 1/3本

かいわれ大根 ……………… 1/4パック

 しょう油 ……………… 大さじ1

 酢 ……………… 大さじ3

 砂糖 ……………… 大さじ2

 だし汁 ……………… 100cc

 赤唐辛子 ……………… 1本

A
 塩 ……………… 少々

① 塩さば切身は解凍して食べやすい大きさに切る。フライパンで片面を2分ずつ焼き、弱火にして更に片面を2分ずつ焼く。

② 玉ねぎとピーマンと人参は縦2~3cm幅のせん切り、かいわれ大根は2等分、赤唐辛子は小口切りにする。

③ 小鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら火を止めてボウルに移す。

④ ③に①、玉ねぎ、ピーマン、人参を入れて10分以上漬け込む。

⑤ 器に④を盛り、かいわれ大根をのせる。

約250kcal 1人分