

あいちゃんセット

10

回目



A
コース

B
コース

3/29 金

3/30 土

赤魚の香味ソース

材料<2人分>

赤魚切身…2切

もやし……………200g

ニラ……………1/2束

人参……………30g

長ねぎ……………1/4本

生姜……………10g

酒……………大さじ1

しょう油……………大さじ2

砂糖……………小さじ1

酒……………50cc

A ごま油……………大さじ2

にんにく……………1/2片

鶏ガラスープの素(顆粒)

……………小さじ1/2

① 赤魚切身は解凍する。

② もやしはひげ根を取り、ニラは4~5cm長さに切り、にんにくはすりおろす。

③ 耐熱皿にもやしとニラと①をのせ、酒を振り、電子レンジ(500W)で約3~4分加熱する。

④ 小鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰して2分したら火を止める。

⑤ 器に③を盛り、せん切りにした人参、長ねぎ、生姜をのせて④をかける。

A

約357 kcal 1人分