

あいちゃんセット

10

回目

A  
コース

6/28 金




B  
コース

6/29 土



# いかだんごの 甘酢あん炒め

材料〈2人分〉

 いかだんご… 6個

玉ねぎ	1/4個	
しいたけ	3枚	
ブロッコリー	1/2株	
好みのピーマン	2個	
サラダ油	適量	
A	しょう油	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ2
	水	1/2カップ
B	片栗粉	大さじ1/2
	水	大さじ1/2

- ① 玉ねぎは1cm幅に切り、しいたけはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分け、ピーマンは乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、冷凍のままいかだんごを入れて4～5分揚げる。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を大さじ1加えて熱し、①を中火で2～3分炒める。
- ④ ③に②と合わせたAを加え、中火で3～4分煮込み、Bを回し入れて火を止める。

約 358kcal 1人分