

あいちゃんセット

7

回目

A
コース

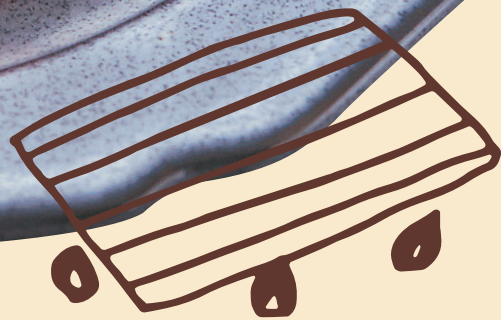
7/19 金

B
コース


7/20 土



さばのフレッシュ トマトソースがけ



材料〈2人分〉

 塩さば切身 … 2切

トマト …………… 1個

玉ねぎ …………… 1/4個

酢 …………… 大さじ2

粒マスタード …………… 小さじ2

パセリのみじん切り …… 小さじ1/2

はちみつ …………… 小さじ2

- ① 塩さば切身は解凍して皮目に十文字の切り込みを入れ、魚焼きグリルで焼く。
- ② トマトはヘタを取り、5mm角、玉ねぎはできるだけ細かなみじん切りにし、残りの調味料と合わせてよく混ぜ合わせる。
- ③ 器に①をのせ、②をたっぷりとかける。

約273kcal 1人分