

あいちゃんセット

5

回目

A
コース

12/13 金




B
コース

12/14 土



目鯛の酒蒸し

材料〈2人分〉

 目鯛切身 … 2切

わかめ …………… 20g

生姜 …………… 10g

小ねぎ …………… 2本

A 酒 …………… 50cc

水 …………… 150cc

塩 …………… 小さじ1/3

B しょう油 …………… 大さじ1

酢 …………… 小さじ1

サラダ油 …………… 大さじ2

塩 …………… 小さじ1/3

- ① 目鯛切身は解凍し、わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ② 生姜は薄切り、小ねぎは斜め切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて沸騰させ、わかめを敷いて更に目鯛切身と生姜をのせ、蓋をして6～7分蒸す。
- ④ 皿に③を盛り、小ねぎをのせ、混ぜ合わせたBをかける。

約274kcal 1人分