あいちゃんセット

7回目

Aコース 12/18 水
Bコース 12/19 木

赤魚の煮付け

材料〈2人分〉

赤魚切身 … 2切

わかめ …… 20g
ごぼう …… 1/2片
生姜 …… 1/2片
三つ葉 …… 4本

A
- しょう油 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- 酒 …… 50cc
- 水 …… 100cc

❶ 赤魚は解凍する。

❷ わかめは、水に5分程つけて水気を切り、食べやすい大きさに切る。

❸ ごぼうはささがきにして3分程水につけ、あくを取り、生姜は薄切りにする。

❹ 鍋にAを入れ、沸騰したら①と③を入れ、落し蓋をして中火で6～7分煮る。

❺ ④が煮立ったら、②を加えて火を止める。

❻ 器に⑤を盛り、三つ葉を添える。

約293kcal 1人分