

あいちゃんセット

10

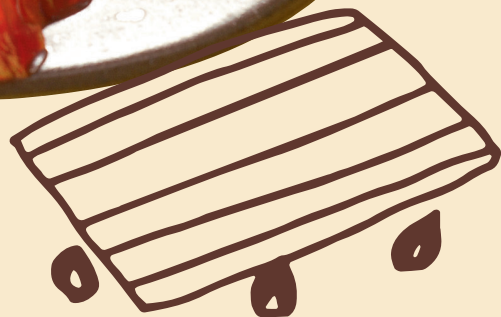
回目

A  
コース

12/27 金


B  
コース

12/28 土



# 海老の鬼殻焼き

材料〈2人分〉

 赤海老 … 4尾

チンゲン菜 …………… 1株

大根 …………… 40g

A [ しょう油 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1/2

酒 …………… 大さじ1

B [ 白だし …………… 大さじ1

水 …………… 100cc

- ① 赤海老は解凍し、背ワタを取って、竹串で数カ所刺し、Aに10分漬ける。
- ② チンゲン菜は縦4等分、大根は5mm幅に切って花型に抜く。
- ③ 鍋にBを入れ、沸騰したら大根を4～5分、チンゲン菜を2分茹でる。
- ④ ①を魚焼きグリルにのせ、①で余ったAのたれを両面に塗りながら中火で6～7分焼く。
- ⑤ 器に④を盛り、③を添える。

約96kcal

1人分