

あいちゃんセット

4

回目

A  
コース

3/10 月




B  
コース

3/11 火



# やりいかの じゃがバター炒め

材料〈2人分〉

 やりいか輪切り … 150g

長ねぎ …… 1/2本

じゃがいも …… 2個

バター …… 20g

しょう油 …… 小さじ1/2

塩、こしょう …… 各少々

- ① やりいかは解凍して水気を拭き取る。
- ② 長ねぎは5mm幅の斜め切り、じゃがいもは皮付きのままラップで包み、電子レンジ（500W）で3～4分加熱し、ラップをしたまま2分余熱で蒸らし、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、じゃがいもを加え、中火で2～3分炒め、焦げ目がついたら長ねぎとやりいかを加え、中火でやりいかに火が通るまで炒める。
- ④ ③にしょう油を回しかけ、塩、こしょうで味を調える。

約204kcal 1人分