

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

9/29 月



B
コース

9/30 火



たらことしらたきの和え物

材料〈2人分〉

 無着色たらこ…70g

しらたき …………… 100g

大葉 …………… 6枚

きゅうり …………… 1本

A [薄口しょう油 …… 大さじ1
酢 …………… 小さじ1

- ① 無着色たらこは解凍し、薄皮を取り、中身をボウルに出す。
- ② しらたきはサッと湯通しして水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ③ きゅうり、大葉は千切りにする。
- ④ ①のボウルに②、③、Aを入れて混ぜ合わせる。

約 105 kcal 1人分