

あいちゃんセット

2

回目

A
コース

10/3 金



B
コース

10/4 土



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

しょう油 …………… 大さじ2

みりん …………… 大さじ1

A 砂糖 …………… 大さじ1

酒 …………… 50cc

水 …………… 100cc

- ① 赤魚は解凍する。
- ② 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。
- ③ ごぼうはさがきにして3分程水につけ、あくを取り、生姜は薄切りにする。
- ④ 鍋にAを入れ、沸騰したら①と③を入れ、落とし蓋をして中火で6～7分煮る。
- ⑤ ④が煮立ったら、②を加えて火を止める。
- ⑥ 器に⑤を盛り、三つ葉を添える。

約293kcal 1人分