

あいちゃんセット

6

回目

A
コース

10/17 金

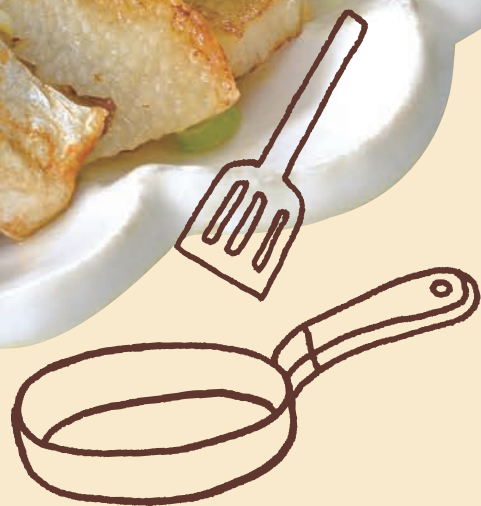


B
コース

10/18 土



塩さばと長芋の ポン酢ソテー



材料〈2人分〉

 塩さば切身 … 2切

長芋 …………… 250g

小ねぎ …………… 2本

ポン酢 …………… 大さじ1

オリーブ油 …………… 大さじ1

① 塩さば切身は解凍して水気を拭き取り、2～3cm幅のそぎ切りにする。

② 長芋は7～8cm幅の半月切りにする。

③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①と②を中火で片面2～3分ずつ焼き、ポン酢を加えて絡める。

④ 器に③を盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

※小骨に注意してお召し上がりください。

約449kcal 1人分