

あいちゃんセット

7

回目

A
コース

10/20 月



B
コース

10/21 火



ししゃものカレーマリネ

材料〈2人分〉

 ししゃも(オス) … 180g

玉ねぎ …………… 1/3個

人参 …………… 1/4本

かいわれ大根 …………… 1/4パック

ミニトマト …………… 2個

水 …………… 大さじ2

酢 …………… 大さじ1

A しょう油 …………… 大さじ1

砂糖 …………… 大さじ1

カレー粉 …………… 小さじ1/2

① ししゃもは解凍する。

② 玉ねぎは薄くスライスし、人参は千切りにする。

③ バットにAと②、グリルで両面焼いた①を入れ、しばらく漬ける。

④ 器に③を盛り、根元を切ってざく切りにしたかいわれ大根とミニトマトを添える。

約185kcal 1人分