

あいちゃんセット

1

回目

A
コース

12/1 月



B
コース

12/2 火



里芋とトラウトサーモンの みそチーズ焼き

材料〈2人分〉

 定塩トラウトサーモン切身
… 2切

里芋 …………… 200g

玉ねぎ …………… 1/4個

しめじ …………… 50g

パセリ …………… お好みで

小麦粉 …………… 大さじ2

ピザ用チーズ …………… 40g

バター …………… 10g

A 牛乳 …………… 200cc

味噌 …………… 小さじ2

① トラウトサーモン切身は解凍し、水気を拭き取って3等分に切り、小麦粉をまぶす。

② 里芋は7mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、パセリはみじん切りにする。

③ フライパンにバターを入れて熱し、①を中火で片面2分ずつ焼き、玉ねぎとしめじ、里芋を加え、中火で1～2分炒める。

④ ③に合わせたAを回し入れて中火で2～3分煮、弱火にしてチーズを加え、蓋をしてさらに2～3分加熱する。

⑤ ④を皿に盛り、仕上げにパセリを散らす。

約 392 kcal 1人分