

あいちゃんセット

9

回目

A
コース

1/26 月



B
コース

1/27 火



焼きますの 香味甘酢だれ

材料〈2人分〉

 塩ます切身 … 2切

人参 …………… 1/3本
きゅうり …………… 1/2本
みょうが …………… 2本
小ねぎ …………… 4本
A { 生姜 …………… 1片
酢 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 小さじ1
しょう油 …………… 小さじ1/3
だし汁 …………… 大さじ1

- ① 塩ます切身は解凍し、グリルで片面を中火で3〜4分ずつ焼く。
- ② 人参、きゅうり、みょうがはせん切り、小ねぎは小口切り、生姜はみじん切りにする。
- ③ 器に混ぜ合わせた人参、きゅうり、みょうがを盛り、①と小ねぎをのせ、混ぜ合わせたAをかける。

約138kcal 1人分