

あいちゃんセット

9

回目

A
コース

2/25 水



B
コース

2/26 木



焼き油揚げの薬味のせ

材料〈2人分〉

 栃尾の油揚げ…1枚

小ねぎ……………2本
みょうが……………1本
生姜……………5g
大葉……………4枚
七味唐辛子……………適量
しょう油……………適量

- ① 栃尾の油揚げは解凍し、ざるに入れ上から熱湯をかけて油抜きし、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ② 小ねぎは小口切り、みょうがと大葉は千切り、生姜はすりおろす。
- ③ ①をトースターで7～8分カリカリになるまで焼く。
- ④ 器に③を盛り、②をのせ、しょう油をかけ、お好みで七味唐辛子を振る。

約251 kcal 1人分