

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

4/27 月




B
コース

4/28 火



コンソメ鮭ポテト焼き

材料〈2人分〉

 紅鮭切身(加塩) … 2切

じゃがいも …………… 1個

みじん切りパセリ …………… 適量

粗挽き黒胡椒 …………… 適量

オリーブ油 …………… 大さじ2

A [コンソメ(顆粒) …………… 小さじ2

水 …………… 大さじ2

- ① 紅鮭切身は解凍し、4等分のそぎ切りにする。
- ② じゃがいもは8mm幅の輪切りにし、耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①と②を加え中火で両面1~2分ずつ焼き、Aを振り、蓋をして中火で1~2分蒸し焼きにする。
- ④ 器に③を盛り、粗挽き黒胡椒を振り、パセリを散らす。

約247kcal 1人分