




赤魚の香味ソース

材料〈2人分〉

 赤魚切身…2切

もやし…………… 200g

ニラ…………… 1/2束

人参…………… 30g

長ねぎ…………… 1/4本

生姜…………… 10g

酒…………… 大さじ1

しょう油…………… 大さじ2

砂糖…………… 小さじ1

酒…………… 50cc

A ごま油…………… 大さじ2

にんにく…………… 1/2片

鶏ガラスープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

- ① 赤魚切身は解凍する。
- ② もやしはひげ根を取り、ニラは4~5cm長さに切り、にんにくはすりおろす。
- ③ 耐熱皿にもやしとニラと①をのせ、酒を振り、電子レンジ(500W)で約3~4分加熱する。
- ④ 小鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰して2分したら火を止める。
- ⑤ 器に③を盛り、せん切りにした人参、長ねぎ、生姜をのせて④をかける。

約357kcal 1人分