

あいちゃんセット

9

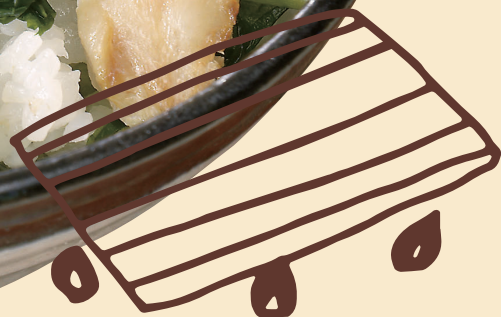
回目

A
コース

5/25 月


B
コース

5/26 火



あじと野沢菜の混ぜご飯

材料〈2人分〉

 開きあじ … 2枚

野沢菜漬 …………… 150g

生姜 …………… 10g

みょうが …………… 1本

刻み海苔 …………… 適量

ご飯 …………… 1.5合分

- ① あじは解凍し、魚焼きグリルで片面3～4分ずつ焼き、大きめにほぐす。
- ② 野沢菜漬は細かく切り、水気を絞る。
- ③ 生姜は千切り、みょうがは小口切りにする。
- ④ 炊きあがったご飯に①と②を混ぜ込み、器に盛り、③と刻み海苔をのせる。

約423kcal 1人分