

あいちゃんセット

6

回目

A
コース

5/19 月



B
コース

5/20 火



さんまのらっきょう酢煮

材料〈2人分〉

 塩さんま … 2尾

A {
らっきょう酢 …………… 75cc
みりん…………… 25cc
生姜(薄切り) …………… 10g

- ① 塩さんまは解凍後、頭と尾を取り、内臓を出して3～4cmの輪切りにする。
- ② 鍋にAを煮立て①を入れ、キッチンペーパーやクッキングシートで落とし蓋をして6～7分煮る。
- ③ ②の煮汁が少なくなるまで弱火で煮詰め、器に盛る。

※煮詰めると甘露煮のように仕上がります。

約434kcal 1人分