

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

7/11 金



B
コース

7/12 土



かますの煮付け



材料〈2人分〉

 銚子産かます丸干し … 2尾

生姜 …………… 15g

青梗菜 …………… 1株

しょう油 …… 大さじ1と1/2

みりん …… 大さじ1と1/2

A 酒 …………… 大さじ2

砂糖 …………… 大さじ1

水 …………… 150cc

① 銚子産かます丸干しは解凍し、熱湯をかけて水気を拭き取る。

② 生姜は薄切り、青梗菜は縦4等分にし、熱湯で塩（分量外）茹でする。

③ 鍋へAを入れて沸騰したら、①、生姜を加えて落し蓋をして中火で10分煮る。

④ 器に③を盛り、青梗菜を添える。

約193kcal 1人分