

あいちゃんセット

8

回目

A
コース

12/20 水



B
コース

12/21 木



里芋と鮭のみそチーズ焼き

材料〈2人分〉

 甘塩秋鮭切身 … 2切

里芋 …………… 200g

玉ねぎ …………… 1/4個

しめじ …………… 50g

パセリ …………… お好みで

小麦粉 …………… 大さじ2

ピザ用チーズ …………… 40g

バター …………… 10g

A [牛乳 …………… 200cc

味噌 …………… 小さじ2

- ① 鮭切身は解凍し、水気を拭き取って3等分に切り、小麦粉をまぶす。
- ② 里芋は7mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、①を中火で片面2分ずつ焼き、玉ねぎとしめじ、里芋を加え、中火で1～2分炒める。
- ④ ③に合わせたAを回し入れて中火で2～3分煮、弱火にしてチーズを加え、蓋をしてさらに2～3分加熱する。
- ⑤ ④を皿に盛り、仕上げにパセリを散らす。

約392kcal 1人分