

ししゃもチーズ

【1人あたり 169円 エネルギー 221kcal 塩分 1.5g】



《材料：2人分》

ししゃも……………6尾
ピザ用チーズ…60g
サラダ油……小さじ1
乾燥パセリ………適量

《作り方》

- ① 中火に熱した小さめのフライパンにサラダ油をひき、ししゃもをのせ、2分程焼き、こんがりと焼き色がついたら裏返す。
- ② ピザ用チーズをのせて蓋をし、中火で2分程加熱し、チーズがとけてししゃもの中まで火が通ったら、フライパンを火から下ろす。
- ③ ボードか、布のランチョンマットの上におき、乾燥パセリをふる。

とろーりチーズがたっぷりからんだししゃも 簡単なのに美味しいのでぜひお試しください

焼きししゃもの南蛮漬け

【1人あたり 213円 エネルギー 219kcal 塩分 3.3g】



《材料：2人分》

ししゃも……………10尾
玉ねぎ……………50g
にんじん……………25g
ピーマン……………25g

だし汁……………50cc
酢……………50cc
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
鷹の爪(輪切り)…1/2本分

《作り方》

- ① 玉ねぎは薄くスライスし人参とピーマンは千切りにする。
- ② タッパーなどに南蛮酢の調味料を混ぜ合わせて入れ、①の野菜を漬けておく。
- ③ ししゃもは、オーブントースターのトレイにアルミホイルを敷いて、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④ ししゃもが焼けたら②の野菜を端の方へ寄せ、ししゃもが南蛮酢に漬かるようにして、寄せた野菜を上にかぶせる。
- ⑤ 1時間ほど漬けて、味をなじませてから、食べる。

優しい酸味の南蛮漬け お野菜もたっぷりいただけるししゃもレシピお試しください

揚げししゃものおろし和え

【1人あたり 198円 エネルギー 258kcal 塩分 1.9g】



《材料：2人分》

ししゃも……………6尾
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ4
大根おろし…1/2カップ
刻みネギ……………大さじ1
ポン酢……………小さじ4

《作り方》

- ① 大根おろしはザルに上げて汁気をきり、刻みネギを混ぜ合わせる。
- ② シシャモに片栗粉をからめる。
- ③ 深めのフライパンに揚げ油を1cmの深さまで入れ、中火で170℃に予熱する。
- ④ 揚げ油にシシャモを入れ、少し揚げ色がつく位になれば油から取り出す。キッチンペーパーで油を切り皿にのせる
- ⑤ ①の大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

あぶらであげるとうまみがまします 大根おろしでさっぱりお楽しみください