

菜幸の焼浸し

【材料 1 人分】

A	だし	360ml
	みりん	45ml
	薄口しょうゆ	30ml
	生姜おろし	2g
B	鮭切り身（塩焼き用）	50g
	椎茸	1 個
	ヤングコーン	1 本
	空豆	1 粒
	ズッキーニ（小）	1 本
	じゃがいも	1/4 個
	カリフラワー	1 房
	若布こんぶ	10g
C	白髪ねぎ	適量

【オススメコメント】

冷めても美味しい料理です。

保存も 4～5 日間できます。

また、酢を 20ml 足して煮るとあっさりとした味付けになります。



【作り方】

- ① A を鍋に入れ沸かしておきます。
- ② フライパンに油をたらして B を焼いて①に入れる。弱火で 8 分炊いてから冷ます。
- ③ 器に彩りよく盛り、白髪ねぎを入れて完成です。
温かい状態で提供の場合はすぐ器に移してください。

💰 1 人分のおおよその値段 300 円

★子育て世代におすすめ