

カレイの一夜干し

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 88 kcal たんぱく質 14.4g

脂質 2.4g 炭水化物 1.4g 塩分 1.1g

材料 (4人分)

作り方

干しカレイ 280g

①暖めた網焼きに少量の油

大根 120g

を塗り、カレイを焼く。

醤油 大1/2

②大根おろしに醤油を混ぜ

て、染めおろし大根を作る。

③皿に①をのせ③を添える。