

ししゃもの南蛮漬け



調理時間

25分

カロリー

161kcal

材料

(2人分)

新生姜	1 片
セロリ	1/2本
玉ネギ	1/2個
ニンジン	1/4本
ししゃも	8本
(A)	
だし汁	50ml
酢	50ml
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
赤唐辛子	1本

作り方

- 1 新生姜、セロリ、玉ネギ、ニンジンは千切りにする。
- 2 ココットに(1)を入れ、ししゃもを並べ(A)を流し入れ蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
- 4 ししゃもを取り出しバットに並べ、残りの野菜と汁をかけ、そのまま漬け込む。