

簡単ししゃもの南蛮漬け

【材 料】

ししゃも 20尾
玉ねぎ 1/2個 うす切り
人参 1/4本 せん切り
ショウガ 1かけ せん切り
赤唐辛子 1本 輪切り
ポン酢しょうゆ 大さじ6

POINT

おいしく簡単にカルシウムが
とれます。

【作り方】

- ① ししゃもをトースターで10分焼く
※トースターにもよりますが少し焦げ目がつくくらいがいいと思います。焦げが気になるようならアルミホイルをかけてください。
- ② 耐熱容器に野菜、ショウガ、赤唐辛子を散らしポン酢しょうゆを注ぐ
- ③ ふんわりラップをしてレンジで5分
- ④ 焼いたししゃもにかける

