

新玉ねぎとオレンジのエスカベッシュ風



(1人分あたり)

カロリー
269
Kcal

糖質
19
g

【材 料】(1人分)

オイルサーディン	4尾
強力粉	大さじ1強
新玉ねぎ	80~90g
オレンジ	1/4個分
●米酢	小さじ2
●砂糖	小さじ1/2
●塩	小さじ1/4弱 (3つまみ)
●鷹の爪	1/2本
●ニンニク(薄切り)	2枚

【作り方】

- ① **オイルサーディン**はペーパータオルの上に広げ、水分をとっておきます。両面に強力粉をしっかり付け【**ココットプレート/ノンフライ/9分**】で加熱します。
- ② ボウルに●印の調味液の材料を合わせます。
- ③ **オレンジ**はくし形に切ってから、皮を剥きます(この時、渋皮が果肉に残らないよう、厚めに剥きます)。果肉は食べやすい一口大のそぎ切りに、皮は果肉が残っていれば調味液の中に果汁を絞り入れます。
- ④ **新玉ねぎ**は、繊維にそって薄切りにします。
- ⑤ ②に③と④を加え混ぜておきます。
- ⑥ ①が焼けたら、⑤に加え、軽く和えます。器に盛り付けたら完成です。

サポートチャンネル

料理レシピや最新機器の紹介など、暮らしに関するアイデア情報を発信しています。

めちゃ推し料理動画

旬の食材、トレンド、とっておきの献立、自慢の逸品など、スタッフおすすめのレシピを1分間でご紹介!

レシピ集

過去の料理体験会のメニュー動画、レシピをご紹介します。

最新キッチン機器紹介

進化するガスコンロ・ガスオーブンを操作性や清掃性など、わかりやすく動画でご説明しています。

こちらから
ご覧ください!



朝日ガスHP