



ランニングでっはり出す頃

ししゃもの焼きびたし



ししゃも

日本で獲れるものは「本ししゃも」カナダ・ノルウェーのは「からふとししゃも」と呼ばれています。見ためどおりカルシウムのかたまりです。頭から尾までガブツ!と丸ごと頂いて

1. 材料 (1人分)

ししゃも

2尾... グリルでカリッと両面焼く

玉ねぎ

中1/4コ... うすくスライス

きゅうり

1/6本... 太めのせんぎり
(大袋入りで太めだったから)

めんつゆ

適量

← 通常の希釈よりちょっとよめに

④ 酢

大さじ1

合わせて平らな入れ物に入れる

野菜から水分が出てきます。

3. フクリ方

焼いたししゃもを野菜と一緒に④の汁の中に浸す... これだけ

上下を返してあげると尚よい

♪ ちょっと早めに作っておいて味をしみ込ませるのがコツといえ^ば ^{コツ}です。野菜はその時々あるものでピーマン、パプリカ、青じそ、みょうが、オリーブオイル垂らしたらポチトと... ちょっときれいな色あいにあります。