

ババっと華麗に

ババガレイの煮つけ

〈材料 2人分〉 1人前 150kcal



ババガレイ	2切れ	しょうゆ	大さじ2
大根	200g	みりん	大さじ1
生姜	10g	砂糖	小さじ1
水	200ml	料理酒	小さじ1

ババっと華麗に

ババガレイの煮つけ

🍅🥬🍎🍅🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ① 大根を半分に切り、皮をむいて面取りをする
皮を食べやすい大きさに切り、しっかりとゆでる
- ② しょうがを薄切りにする
- ③ 鍋に水・しょうゆ・砂糖・料理酒・みりんを入れる

ババっと華麗に

ババガレイの煮つけ

🍅🥬🍎🍷🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ④ 調味料が煮立ったらババガレイとしょうがを入れる
途中で煮汁をかけながら様子を見る
- ⑤ ババガレイに火が通ったら、下茹でした大根を加える
大根に味が付いたら完成

タコの酢みそ和え



〈材料 2人分〉1人前 79kcal

ゆでタコ	100 g	みそ	大さじ 1
ねぎ	60 g	砂糖	小さじ 2
		酢	小さじ 2
		からし	お好み

タコの酢みそ和え

🍅🥬🍎🍷🥕🍆
お手軽レシピ
はこだてごはん



- ① 長ネギを小口の薄切りにする
- ② みそ・酢・砂糖を混ぜ、酢みそをつくる
- ③ ボウルに長ネギを入れる

タコの酢みそ和え

🍅🥕🍷🍆🥒🍓 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ④ ゆでタコを食べやすい大きさに切りボウルに入れる
- ⑤ 酢みそをかけ、あわせたら完成