

主菜 - 焼き物 i-06 しいらのチリソース

[illegible]

エネルギー(kcal)	96
たんぱく質(g)	13.4
脂質(g)	2.1
カルシウム(mg)	12
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	19
VB1(mg)	0.12
VB2(mg)	0.23
塩分(g)	1
食物繊維(g)	0.3

作り方

にんにく・しょうがはみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。

しいらにんにく・しょうがで下味をつける。

調味料・ねぎを混ぜ合わせる。

しいらに をからめてオーブンで焼く。

オーブンは、あらかじめ200 位に余熱しておく。

