

つくってみませんか？

頭からまるごと食べてカルシウムをとろう



<子持ちししゃもの七味焼き>

材料(4人分)

ししゃも	… 8尾
サラダ油	… 小さじ1弱
七味唐辛子	… お好みの量

作り方

- ① ししゃもにサラダ油と七味唐辛子をからめてなじませる
- ② ①をオーブン(220℃)か魚焼きグリルで焼く

