

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

