



<材料> 4人分

- ① イカとよもぎ麩の明太マヨ和え
刺身用イカ 1冊
よもぎ麩 1/4本
A明太子 1/2腹+マヨネーズ大さじ3
- ② 甘海老と粟麩の梅和え
甘海老 12尾
粟麩 1/4本
青紫蘇少々
B 梅干し 1/2個+酒少々

- 1. なま麩はもどし、1cm角に切る。
- 2. ①イカは1cm角に切る。Aをボールに混ぜ、イカとなま麩を入れ和える。
- 3. ②甘海老は殻と尾を取り、青紫蘇はせん切りにする。梅干しは細かく刻み、酒でのぼし、甘海老となま麩を入れ和える。器に盛り、青紫蘇のせん切りをトッピングする。
- 4. ①②をそれぞれ盛る。