



<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。