



<材料> 4人分

あなご 1尾
 よもぎ麩 1/4本
 豆腐(絹ごし) 1丁
 A だし汁 カップ2
 薄口醤油、みりん 各大匙1と1/2
 絹さや 10本
 にんじん 30g
 えのきたけ 少々
 三つ葉
 片栗粉の水溶き(片栗粉小さじ2+水)
 七味唐辛子

<作り方>

1. 器に4つに切った豆腐をのせ、よもぎ麩、あなごをのせ、蒸す。
2. 絹さや、にんじんはせん切りにする。えのきだけは根元を取り、半分に切る。
3. Aと2.を入れ、さっと煮、片栗粉の水溶きでとろみを付け、2.にかける。
4. 三つ葉を添え、七味唐辛子をふり食べる。