



257Kcal, 塩分2.0g (1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

なま麩 (さくらえび、青のり) 各	1/8本
さわら	4切れ
塩こしょう少々、小麦粉少々	
揚げ焼き用油	
春菊	1束
にんじん	1/3本
A だし汁	1カップ
みりん、砂糖	各大さじ1
醤油	大さじ2
塩少々	
わさび	

<作り方>

1. さわらは骨を取り除き、塩こしょう少々し、小麦粉を付け、少量の油で揚げ焼きし、ざるにならべ湯をかけ、油ぬきする。
2. なま麩は食べやすい大きさに切る。
3. 春菊は色よくゆで4cmに切る。
4. にんじんは細切りにする。
5. 鍋にAとにんじん、1.を入れさっと煮、なま麩と春菊を加え、温め、火を止める。
6. 器に盛り、わさびをそえる。