



90Kcal,塩分2.0g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

なま麩(よもぎ、粟)	各	1/6本
梅麩	4枚	
	塩少々	
A	くず粉：水=1：1	
B	だし汁 4カップ	
	薄口しょうゆ大さじ2	
	みりん 大さじ1	
	塩 少々	
C	ベーコン、にんじん、絹さや、エノキ茸	
	三つ葉	

<作り方>

1. なま麩は2cm角に切り、上に梅麩をのせ。塩少々ふる。
2. Aを混ぜ、ラップに少量流し、梅麩、なま麩の順にのせ、ラップで閉じ込め、蒸し器でくず粉が透明になるまで蒸し、ラップをはずし、椀に入れる。
3. Cはせん切りにし、Bでさっと煮、2.にかけ、三つ葉を入れる。