



325Kcal. 塩分3.4g(1人分)、調理時間40分

＜材料＞4人分

鯛のあら	500g
洗い用塩	大さじ1
カシューナッツなま麩	1/2本
大根、ごぼう、にんじん	適宜
しょうが	1片
A 醤油	大さじ5
砂糖、みりん	各大さじ2
酒	大さじ3

＜作り方＞

1. 鯛は塩をしてしばらく置き、グラグラ煮立った湯で表面が白くなる程度に茹で、冷水で洗う。
2. 大根、ごぼう、にんじんは拍子木切りにし、下ゆでする。
3. 鍋に2.を敷き1.の鯛を並べ、しょうがの薄切りを散らし、水をひたひたに注いで火にかけ、沸騰したらAを入れ弱火でことごと煮る。(30分)
4. 火を止める前にカシューナッツなま麩を入れ、味をからませる。