



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。