



137Kcal. 塩分0.5g(1人分)、調理時間20分

〈材料〉4人分

〈作り方〉

はも	1尾
塩こしょう	少々
なま麩(枝豆)	1/4本
青紫蘇	4枚
しょうがせん切り	少々
小麦粉	少々
焼き用サラダ油	
A 梅肉	梅1個分
みりん	小さじ1
だし汁	大さじ1

1. はもは4つに切り、塩こしょう少々をふる。
2. なま麩は、はもの長さに合わせ、拍子木切りにする。
3. ラップに、はもの皮を上にしてのせ、青紫蘇、なま麩、しょうがのせん切りをのせ、くるっと巻き、電子レンジに1分かける。
4. ラップを取り、小麦粉を軽く振り、サラダ油で転がしながら焼く。
5. 食べやすい大きさに切り、Aをかける。