

帆立となま麩のザーサイ和え No. 57



112Kcal. 塩分2.2g(1人分)、調理時間10分

<材料> 4人分

帆立(刺身用)	8個
A 塩少々、酒少々	
なま麩(よもぎ)	1/4本
ザーサイ	50g
しょうが	せん切り
ごま油	小さじ2
三つ葉	

<作り方>

1. 帆立は1/4に切り、Aをふる。
2. なま麩は5mm角に切り、さっとゆでる。
3. ザーサイはみじん切り、しょうがはせん切りにする。
4. 1.の水気を軽く取り、2.3.とごま油を入れ混ぜる。
5. 器に盛り、三つ葉を天盛りする。