



245Kcal、塩分2.9g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

A	イカ	1杯
	むき海老	200g
	卵黄	1個
	塩	小さじ1/4
	かたくり粉	大さじ2
	なま麩(よもぎ、柚子)	各1/4個
B	だし汁	5カップ
	酒	1/4カップ
	塩	小さじ1/2
	醤油	大さじ1と1/2
	白菜	8枚
	長ネギ	1本
	生しいたけ	1パック

<作り方>

1. イカは内臓を取りザク切り、海老は殻、尾、背ワタを取り、Aの他の材料とともにフードプロセッサーに入れ擦りませる。片栗粉を混ぜる。
2. なま麩は食べやすい大きさに切る。
3. 白菜は4cmに、生しいたけは飾り切り、長ネギはななめ細切りにする。
4. Bを鍋に入れ、3.を入れ、煮、煮立ったら1.を丸めながら加え、煮る。最後になま麩を加え火を止める。