



149Kcal、塩分1.0g(1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

なま麩	1/4本
薄力粉	少々
焼用サラダ油	
春菊	1束
A 生湯葉	
醤油、砂糖	各小さじ1
白練りごま	大さじ1
塩	少々
イクラ	

<作り方>

1. なま麩は1cm角に切り、小麦粉をまぶし、サラダ油で転がしながらこんがり焼く。
2. 春菊は色よくゆでざく切りにする。
3. Aを混ぜ1. 2.を入れ和える。
4. 器に盛り、イクラを乗せる。