



146Kcal, 塩分1.1g (1人分)、調理時間10分

<材料>4人分

なま麩 (青のり・青もみじ)	1/4本
イカ (刺身用)	1/2杯
なす	1本
揚げ油	
A おろしショウガ	大さじ1
醤油、酢、砂糖 胡麻油	各小さじ1
塩少々	
白髪ねぎ	

<作り方>

1. なま麩は1.5cm角に切る。
2. イカは2cm角に切る。
3. ナスは1.5cm角に切り、素揚げする。
4. Aをボールに合わせ、1. 2. 3. を入れ和え、器に盛り、白髪ねぎを天盛りする。