



78Kcal、塩分1.6g(1人分)、調理時間30分

<材料> 4人分

<作り方>

しらす	大さじ2
グリーンアスパラ	2本
長芋	3cm
赤パプリカ	少々
なま麩	1/4本
だし汁	270cc+かけ用130cc
A 薄口醤油、みりん	各大さじ1と1/2
塩	少々
粉ゼラチン	5g+水
柚子果汁、ゆずの皮	

1. グリーンアスパラは色よくゆで小口切り、赤パプリカもさっとゆで、皮を取り、5mm角に切る。
2. 長芋、なま麩は5mm角に切る。
3. ゼラチンも水に振り入れ戻す。
4. 出し汁計400ccを火にかけAで調味し、かけ用130ccを取って、残りに3.を入れゼリー液を作り、粗熱が取れたら1. 2.とシラスを加え、ラップに包んで冷やす。
5. かけ汁に柚子のしぼり汁を加え、4.にかけ、柚子の皮と花びら麩を天盛りする。