



126Kcal, 塩分2.1g (1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

筍	80g	1. 筍は薄切りし、なま麩は食べやすい大きさに切る。
ふき	2本	2. Aで1.を煮る。
なま麩 (桜の葉、よもぎ)	各1/4本	3. ふきは色よくゆで、2.の煮汁を冷ました中に漬け、味をなじませる。
A だし汁	1と1/2カップ	4. 削りカツオ、とろろ昆布はそれぞれフライパンで煎り、キッチンペーパーでもみ、カツオは竹の子、とろろ昆布はふきにかからめる。なま麩は炒りごまをふる。
酒、みりん	薄口醤油	5. 器に4.を盛る。
塩	少々	
B 削りカツオ	20g	
C トロロ昆布	10g	
d 炒りごま	大さじ2	