



250Kcal. 塩分2.3g(1人分)、調理時間25分

<材料>4人分

鯛切り身(小)	4切れ
酒、塩	少々
豆腐	1/2丁
A みりん、薄口醤油	各小さじ1
しめじ	1パック
B 卵白	2個
寒天1/2袋+水カップ1/2	
C 出し汁	カップ1
みりん、しょうが汁	各大さじ1
薄口醤油	大さじ2
片栗粉	小さじ1
なま麩(花麩)	1/4本
柚子果汁	少々
ゆずの皮少々、春菊1/4束	

<作り方>

1. 鯛は酒、塩少々をふる。
2. 豆腐は4つに切り、Aふる。
3. しめじは小房に分け、器に2.1.とともにのせ、強火で5分蒸す。
4. 卵白は固く泡立て、寒天の粉を水で溶かしたものを加え更に泡立てる。
5. 3.の上へのせ、8分蒸し、なま麩を散らす。
6. Cを煮、とろみがついたら火を止め柚子果汁を入れ5.にかけ、ゆずの皮と春菊を散らす。