



364Kcal, 塩分2.4g (1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

寿司揚げ 8枚
 茹で筍 150g
 赤飯なま麩 1/2本
 A 海老 150g
 ヤマトイモ 50g
 卵 1個
 片栗粉 大さじ1
 水大さじ2、塩少々
 B 出し汁 カップ2
 酒、みりん 各カップ1/2
 薄口醤油 大さじ2と1/2
 貝割菜、針しょうが

<作り方>

1. 寿司揚げは熱湯でゆで1片を切る。
2. 筍は1cm角に切る。
3. 背ワタ、殻、尾を取った海老、ザク切りのヤマトイモと残りのAをフードプロセッサーに入れつぶす。
4. 3.に2.を入れ1.に詰め楊枝で止める。
5. Bを煮立て、火を止め4.をならべて入れ、中火でこごと煮る。赤飯なま麩も加え2～3分煮、盛る。
6. 貝割菜をさっと5.の煮汁でくゆらせ、5.に添え、針しょうがを天盛りする。