



154Kcal、塩分1.2g(1人分)、調理時間20分

<材料>4人分

<作り方>

もち麦ごはん 茶わん1杯分
 いりごま 大さじ1、塩少々
 揚油
 しめじ 1/4パック
 エノキタケ 1/6パック
 鞘いんげん 4本
 花麩 4枚
 A 出し汁 カップ1
 薄口醤油、みりん 各少々
 塩少々
 柚子果汁 小さじ1
 かたくり粉の水溶き

1. 炊きたてのもち麦ごはんにいりごまと塩少々まぜる。ピンポン玉位に丸め170度の油で揚げる。
2. しめじは小房に分け、えのき茸は半分になり、鞘いんげんはななめ細切りに擦る。
3. Aと②を入れさっと煮、片栗粉の水溶きでとろみをつけ、柚子果汁と柚子の皮のせん切りを入れ火を止める。
4. 1.を器に入れ3.をかける。