



137Kcal、塩分1.8g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

穴子 1尾
豆腐 1/2丁
塩、片栗粉少々
A 出し汁 カップ2
淡口醤油、味醂各大さじ1
塩少々
かたくり粉の水溶き
柚子果汁 大さじ1
なま麩(いちょう) 1/4本
にんじん(もみじ型で抜く) 8枚
しめじ 1/2パック
ほうれん草の軸 1束分
柚子の皮

1. なま麩は薄切りにし、豆腐は1/4に切る。穴子は豆腐の大きさに合わせて切る。
2. 豆腐に塩少々と片栗粉を薄く振り(上のみ)穴子をのせ、耐熱容器にならべ、ラップをかけ、電子レンジに3~4分かける。
3. Aを煮立てにんじん、シメジ、ほうれん草の茎を入れさっと煮、片栗粉でとろみをつけ、なま麩を入れ、火を止め、柚子果汁をいれる。
4. 器に2.をいれ、3.をはり、ゆずの皮を入れる。