



193Kcal、塩分3.7g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

卵 4個
 A だし汁 カップ2と1/2
 酒、薄口醤油各大さじ1
 塩 小さじ1
 長芋(おろす) 10cm
 柚子果汁 大さじ1
 なま麩 4枚
 海老 4尾
 生しいたけ 2枚
 B 出し汁 カップ1
 淡口醤油、味醂、片栗粉
 各小さじ2
 塩少々
 柚子の皮

<作り方>

1. 卵にAを混ぜ、こす。
2. 長芋はすりおろし、柚子果汁を入れ1.に混ぜる。
3. 海老は背7々と殻を取りさっと酒蒸しする。生しいたけはそぎ切りにする。なま麩は薄切りにする。
4. 器に2.3.を入れ蒸し器で強火で1分弱火にして15分蒸す。
5. Bを小鍋に入れとろみをつけ、4.にかけ、柚子の皮を散らす。