



248Kcal, 塩分2.3g (1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

サーモン	250g
塩少々、片栗粉	
なす	1本
揚げ用こめ油	
なま麩 (えだまめ)	
なま麩いちょう、もみじ	各4枚
焼き用こめ油	大さじ1/2
A 出し汁	カップ1と1/2
黒酢、醤油、砂糖	各大さじ2と1/2
片栗粉	大さじ1
茹で枝豆	
針しょうが	

<作り方>

1. サーモンは3つに切り塩少々し、片栗粉を薄くつける。なすも食べやすい大きさの薄切りにし、塩少々振り片栗粉をつける。
2. 180℃の油でかりっと揚げる。
3. なま麩 (枝豆) は茄子の大きさに合わせて切り、こめ油で焼く。
4. Aを混ぜてから火にかけ、黒酢あんをつくり、もみじとイチョウのなま麩をいれる。
5. サーモン、なす、生麩 (枝豆) を重ね、4.をかけ、茹で枝豆を散らし、針しょうがをのせる。