

## 鱧の湯引き梅肉添え

材料	分量 (4人分)	作り方
鱧 (骨きりずみ) きゅうり みょうが 【梅肉ダレ】 梅干し ★酒 ★みりん ★砂糖 ★しょう油	200 g 1本 1個 2個 大1 小2 小1/2 小1/2	① 鍋にたっぷりの水と塩、酒を入れて沸かす。 ② 沸騰直前で鱧を入れ、ひと呼吸して火を止める。 30秒くらいして身が開いてきたら取り出し、氷水で冷やして軽く絞りと、キッチンペーパーで水分をとる。 ③ きゅうりは斜め切り千切りし、冷水にはなす。 みょうがは縦半分に切り、縦を薄切りにして冷水に放し、両方ともザルにあげる。 ④ 梅干しは種を取り、ペースト状になるまで包丁でたたき、裏ごしして★と混ぜてレンジに30秒かける。 ⑤ 器に②を盛り、③を盛り合わせ、梅肉ダレを添える。

< 1人分の栄養量 >	
エネルギー	91kcal
タンパク質	11.7g
脂質	2.7g
炭水化物	43.4g
塩分	1.4g