

☆わかさぎの羽衣巻き(2人分)

わかさぎ生	80g (10尾)	れんこん (梅酢漬け)	10枚	
塩	少々	早煮昆布	適量	
こしょう	少々	A {	酢	大さじ1・1/3
だいこん (輪切り)	10枚		だし汁	小さじ1
塩	少々		砂糖	大さじ1
片栗粉	適量		塩	小さじ1/6
揚げ油	適量			

- ① わかさぎは塩・こしょうをふって5~10分おく。水気をペーパータオル等でよくふいたら、片栗粉を薄くまぶし、油で色よく揚げる。
- ② だいこんは薄い輪切りにし、塩をふってしんなりさせる。
- ③ れんこんは薄い輪切りにし、酢水につけた後、さっと熱湯に通し、梅酢に漬ける。(梅酢がないときは、甘酢でも可)
 ※梅酢 赤梅酢(1カップ)に対して砂糖(大さじ6~7)の割合で砂糖を煮溶かしたもの
- ④ ①のわかさぎに、②のだいこんと③のれんこんを、衣をまとうように巻き、水に浸して柔らかくした昆布(細切り)でリボン結びにする。
- ⑤ 小鍋にAの甘酢の材料を入れ、ひと煮立ちしたら④にかけてしばらくおく。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	275	8.2	10.1	309	6.6	1.6

副菜	1つ
主菜	1つ