

8 しいたけのマリネ（1人分 出汁は5人分）

材 料	分量	備考
椎茸水煮	1枚	半分に切る
片栗粉	少々	
魚のすり身	20g	
白ごま	適宜	
青のりの粉	適宜	
オブラート	2枚	
揚げ油		
漬け酢		
（酢	100g	）
醤油	40g	
砂糖	35g	
ネギ、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 ミョウガ	少々	
付け合わせ サラダ菜 ミニトマト		

☆作り方☆

椎茸に片栗粉を振り、すり身をのせ、1つは胡麻、もう一つは粉海苔を振り、オブラートに包み油で揚げて香味野菜を加えた漬け酢につけ込む。

