

# 輪島ふぐそばろ



## 材料/1人分

ふぐ	100 g
◎塩麴	5 g
◎柚子胡椒	1 g
◎醤油	5 g
◎みりん	5 g
◎酒	5 g
◎砂糖	3 g

- ①ふぐは塩麴と柚子胡椒で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③蒸したふぐをフードプロセッサーで細かくして火にかける。
- ④調味料を入れ、かき混ぜる。

## 栄養価

エネルギー	117 kcal
たんぱく質	: 19.3 g
脂質	: 0.4 g
炭水化物	: 6.0 g
食塩	: 1.2 g

## ポイント

- ✓蒸してからフードプロセッサーにかけることで、きれいに仕上がります。