

# 鯛の冷やしチリ

材料(4人分)

鯛アラ	(カマ・腹骨部分)
塩	適量
胡瓜	中2本
若芽(乾物)	適量
卵白	
ポン酢(市販の物)	適量

1. 鯛のアラに塩をふり10分位おく。
2. 胡瓜は小口切りし、塩をふりしんなりしたら水洗いし、水気を搾り「胡瓜もみ」にする。
3. 若芽は水にもどして搾り、適当な大きさに切る。
4. 鍋に湯を沸かし(塩を入れる)軽く水洗いした1をゆで、冷水に取り、水気を切る。
5. 卵白を焼き小口切りにする。
6. 2~5を器に盛りポン酢でいただく。  
※アラをゆでる時はカマの部分に時間をかけるようにする。

