

“recipe”

たらと白子の親子ぞうすい



Let's cooking!



sakae's ouchi gohan



さむ〜い冬は
あったかいぞうすい イイネっ♡



材料 ((2人分))

- 冷やご飯 … 200g (水洗い水切り)
- たら白子 100g
- たら切り身 … 2切 (ひと口大にカット)
- かぶ … 1個 (皮むいて1/8くし切り)
- かぶの葉 … 20g (みじん切)
- うすくちしょうゆ … 大さじ1
- 白だし) 市販のものでOK
- 水) 全体量で400ml
- 全卵 … 1個
- 青ねぎ … 少々
- ゆずの皮 … 少々
- ごま油 … 少々

作り方

((下準備))

白子の下処理

- ① 白子を水で洗う
- ② 筋を切り口大にカットする
- ③ 小鍋に酒と3.5% (共に分量外) 沸騰したら弱火にて白子を入れ1分弱湯通しする
- ④ 氷水で急冷する
- ⑤ 余分な水分はとっておく



白子は
つぶれやすいので
優しく扱いますよ
ハサミを使って口大や
筋切りするとやりやすい



- ① 鍋に白だしを入れ
ぐっぐうしてきたら
たらの切身とかぶを入れ
少し色がすすき透て
きたら冷や飯と
かぶの葉を加える
たらは一旦取り出す



- ② 弱めの中火で
8分程加熱する
(こがさないように
火加減調整)



- ③ たらの切身を
再度もどし白子も
入れる。
うすくちしょうゆとろえ
全体とやさしく混ぜ、
2分程加熱する
火を止める



- ④ 全卵、青ねぎを
入れフタを開め
余熱で1分置く
仕上げに、
ごま油、ゆずの皮を削り入れる
茶わんに盛る

