

# 焼きたら入り雑炊風豆乳スープがけどんぶり

397kcal



## 材料(2人分)

### 焼きたら

甘塩たら…2切れ

#### 豆腐と白菜の豆乳スープ煮

豆腐…1/2丁

白菜…葉1枚

にんじん…中1/4本

だし汁…200ml

無調整豆乳…100ml

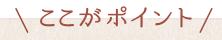
#### 梅胡麻

梅干し…大2個 白胡麻…小さじ

ご飯…2杯分(約300g)

## 作り方

- 1 甘塩たらは焼いて皮ごと3~4等分に切る。
- 2 梅干しは種を取り除き、白胡麻と一緒に包丁で叩いて混 ぜ合わせる。
- 3 豆腐は食べやすい大きさ、白菜は小さめのざく切り、にんじ んは細切りにそれぞれ切る。
- 4 鍋にだし汁、豆腐、白菜の芯の部分、にんじんを入れて煮 る。煮立ってきたら残りの白菜と豆乳を加えて、沸騰させ ないようにさらに煮る。
- 4 丼にご飯を盛りつけ、1 をのせて 4 を加え、梅胡麻を のせる。





煮込むだけの雑炊ではなく、焼いたたら をのせることで、香ばしくて魚の食感も 感じられるひと味違った雑炊風のどんぶ