



たらの芽のカルボナーラリゾット風

《材料(2人分)》

- ・ごはん 200g
- ・たらの芽 6個
- ・薄切りベーコン 1枚
- ・牛乳 200ml
- ・スライスチーズ 1枚
- ・溶き卵 1個分
- ・コンソメキューブ 1個
- ・塩 こしょう 少々



《作り方》

- ①たらの芽は根元の堅い茶色の部分(はかま)をむき、縦半分に切って洗う(トゲに注意)。
- ②あく抜き(鍋に湯を沸かして塩少々を入れ、たらの芽を入れて、1分間ほどゆでる)をして、冷水にとって水気をきる。
- ③コンソメキューブは砕き、ベーコンは短冊切りにします。
- ④中火で熱したフライパンにたらの芽とベーコンを入れて、さっと炒めます。
- ⑤④に牛乳を加え、弱火で熱して温めます。フライパンの縁がふつつつしてきたらコンソメキューブ、スライスチーズを加えて混ぜ合わせます。
- ⑥コンソメキューブが溶けたら、ごはん、溶き卵を加えてよく混ぜます。
- ⑦塩と黒こしょうで味を調え、火から下ろします。お皿に盛り付け、黒こしょうを散らしてできあがり。