

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、
- スライスチーズ 1枚、
- 牛乳 200ml、
- 溶き卵 1個分、
- コンソメキューブ 1個、
- 塩 少々、
- 黒こしょう 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。
- ⑤ ④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っふっ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。