

### 必要な道具

- 鍋
- ・まな板
- ・包丁
- ・おたま
- ・木べら

### 材料(2人分)

· 米	1 / 2 カップ
・ごま油	大さじ1
・鶏がらスープ	2.5 L
・塩	適宜

#### 【お好みの具】

蒸し鶏、ザーサイ、ねぎ(白髪ねぎ)、しょうが(千切り)

- 1. お米は一度洗い、よく水気を切っておく。(1 時間は必ず)
- 2. 乾いたお米にごま油をふりかけよく混ぜる。(この時にお米を潰すように)
- 3. 沸騰した鶏がらスープの中に 2. のお米を入れボコボコしてくるまで沸かす。
- 4. 沸騰したら弱火にし約1時間ほどコトコト煮る。 (沸騰後は焦げやすいので焦げないようによくかき混ぜる。)
- 5. 白濁してきて、お米のつぶつぶ感が無くなったら出来上がり。
- \*お好みの具を乗せて食べて下さい。





# 蒸し鱈 の作り方

## 必要な道具

・蒸し器
・まな板
・包丁
・菜箸
・片手鍋
・耐熱血

## 材料(2人分)

・鱈の切り身	2 切れ
・絹とうふ	1 / 2 丁
・白菜	1 / 8 カット
・春雨	80g(戻しておく)
・ねぎ	1/4本
・塩	少々
・こしょう	少々
・酒	大さじ1
・サラダ油	大さじ 2
【醤油だれ】	
・しょう油	大さじ 2
・砂糖	大さじ 2
· お湯	大さじ4
・オイスターソース	大さじ 1





## 蒸し鱈 の作り方

- 1. タラに塩、こしょう、酒をふりかかけて揉み込み置いておく。
- 2. 白菜は葉と茎に分け、葉はざく切り、茎はそぎ切りにする。
- 3. 絹とうふは4~6等分に切り、ねぎは半分にしてから斜めに薄く切る。
- 4. 耐熱皿(少し深さのあるもの)に春雨→白菜・絹とうふ・鱈をバランスよく並べ、 10 分ほど蒸し器にかける。
- 5. 蒸している間に【醤油だれ】の材料を全て混ぜておく。
- 6. 竹串でそれぞれの具材を刺し、火が入っているか確認する。
- 7. やけどしないように蒸し器からお皿を取り出し、 【醤油だれ】をかけてから切っておいた ねぎ をのせる。
- 8. フライパンにサラダ油を入れ煙が出るくらい熱する。
- 5. 最後に上から 8. の油をかけたら出来上がり。

