

白子のかぶら蒸し風

鍋ひとつでできる簡単かぶら蒸しです。
上品な味わいでおもてなしにぴったり♪



カロリー
33kcal
(1人分)
全量が6人分
の場合
調理
時間
約18分

材 料 (4~6人分)

たらの白子 200g	卵白 Mサイズ2個分
<煮汁>	かぶ……………80g
だし汁……………200cc	大葉……………3枚
薄口しょうゆ・みりん・	きくらげ……………1g
酒……………各小さじ2	柚子の皮……………少々

作り方

1

たらの白子は食べやすい大きさに切って、筋の黒い部分があったら取り除く。



2

1の白子を熱湯でさっと茹でこぼす。(あく抜き)



3

鍋に煮汁の材料を煮立て、2の白子を入れて中火で3分煮る。(アクが出たら取ってください)



4

かぶは皮をむいてすりおろす。きくらげは水で戻して千切り、大葉も千切りにする。



5

ボウルに卵白を入れ、白い気泡が出てかさが2倍程になるまで泡立てる。



6

5の卵白に、4のかぶを汁ごと加え、その他の具材も加えて混ぜる。



7

3の鍋の上に6の具材をそっと流し入れ、ふたをして中弱火で3分蒸し煮にする。器に盛って、柚子の皮を飾る。



ワンポイントアドバイス

- 手間がかかるかぶら蒸しを、鍋ひとつで仕上げます。蒸し器いらずで簡単ですよ。
- 白子の臭みが気になる方は、茹でこぼす(湯引きより少し長めの茹です)か、酒をまぶして15分くらいおいておくと良いと思います。
- 泡立てた卵白は気泡が消えやすいので、5~7までは手早く調理すると良いですよ。

