冬来たりなばゴッコ汁 エネルギー(1人前) 273kcal

【材料2人分】

ゴッコ(切り身・卵・キモ)

合わせて240g

・コンブ

適量

・ニンジン

40g

・ダイコン

40g

・生のり

20g

・絹ごし豆腐

1/2丁



・長ネギ

500ml

・水

500ml

・料理酒

大さじ1

・みりん

大さじ1

・醤油

小さじ4

・塩

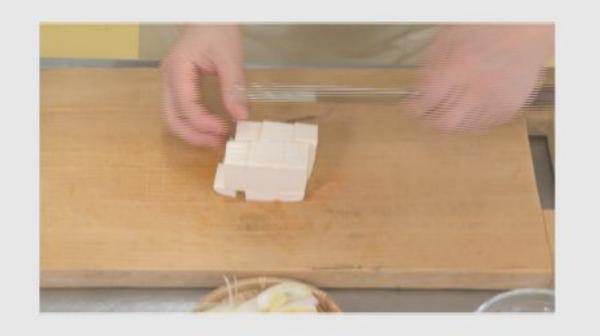
少々

冬来たりなばゴッコ汁

① ニンジンとダイコンをいちょう切り。長ネギをハス切り。豆腐はさいの目切り。 ゴッコは食べやすい大きさに骨ごとぶつ切り。 ぶつ切りにしたゴッコは さっと湯通しするとぬめりがとれます









冬来たりなばゴッコ汁

② 鍋に水とコンブを入れて強火で加熱。 温まったら中火にしてニンジン・ダイコンを入れる。 沸騰する直前でコンブを取り出す。





③鍋にゴッコの身を入れ、アクを取ったら、調味料を入れる。





冬来たりなばゴッコ汁

④ 豆腐・長ネギを入れてひと煮立ちさせる。さらにゴッコの卵とキモを入れる。





⑤塩で味を調整し、器に盛り付けて、生のりを乗せて完成。





