

「白身魚のうすくず煮」

【 材料 5~7回分 】

白身魚（生）…1/2切れ

*たい、たら、かれいなど

水 …50ml

片栗粉 …小さじ1/2

水 …小さじ1



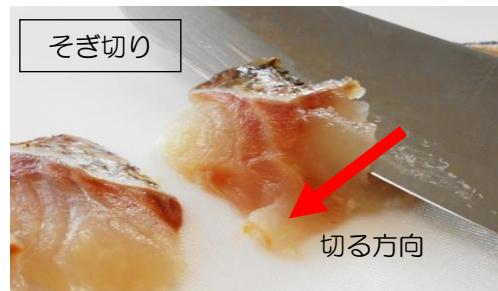
パサパサする
ものは
とろみをつけて
食べやすく！



【 作り方 】 ※写真は材料の倍量で作っています。

① 白身魚はそぎ切りにし、ゆでる。

*昆布を入れてゆでると
魚の臭みがとれます。
顆粒だしは塩分が多いため、
まだ使わないようにしましょう。



② 魚の骨と皮を取り除き、 すり鉢で細かくすりつぶす。



③ 鍋に魚と水を加えて 火にかけ、水溶き片栗粉 でとろみをつける。

*水溶き片栗粉は様子をみながら
量を調節してください。



とろみの目安は
スーっと線が
入るくらい