

# 「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

片栗粉 …小さじ1/2

水 …小さじ1

水 …50ml



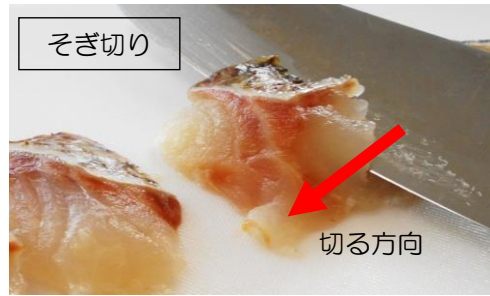
パサパサするものは  
とろみをつけて  
食べやすく！



【 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き、水溶き片栗粉でとろみをつける。

\*水溶き片栗粉は様子を見ながら量を調節してください。

