

# 白身魚のすり流し



## ◆材 料

- ・白身魚（たい）・・・・・・・・5 g
- ・だし汁または野菜スープ・・・・・・・・適量
- ・水溶き片栗粉（片栗粉 1：水 1～2）・・・・・・・・少量

## ◆作り方

- ①白身魚は熱湯でゆでる。  
（皮や骨がある場合は、ていねいに取り除く）



- ②すり鉢ですりつぶす。  
だし汁や野菜スープを少しずつ入れてなめらかにする。  
（ペースト状にする）



- ③水溶き片栗粉を加える。  
耐熱容器に移し、ふんわりとラップをして電子レンジで再加熱する。



\*たいやひらめなどから始めましょう。お刺身用の魚は骨や皮が取り除かれているので使いやすいです。

\*人参やかぼちゃなど慣れた野菜を加えると食べやすくなります。

