

◎白身魚のスープ煮



《材料》

- ・白身魚(真鯛などの脂身の少ないもの)・・・10～15g
- ・野菜スープ・・・大さじ1
- ・水溶き片栗粉・・・少々

ステップ1



白身魚はしっかり湯通しし、手でほぐしておく。

<Point>大人のお刺身から2切れくらいを取り分けして使用。

ステップ2



鍋にほぐした魚と野菜スープを入れ、一煮立ちさせる。

水溶き片栗粉でトロミをつける。

<Point>蒸発させすぎないように、弱火で。

ステップ3



トロミがついて、全体的にフワツとしたら、出来上がり。

<Point>フリージングOK。3～4日で使い切り。