

白身魚のくず煮

材 料	
白身魚	15g
だし汁	大さじ2
しょうゆ	1～2滴
〔 片栗粉	小さじ1/4
〔 水	小さじ1/2

《作り方》

- ① 白身魚はゆでて骨と皮を取りのぞき、細かくほぐす。
- ② 鍋に①とだし汁、しょうゆを入れ、ひと煮する。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

