



カミカミ期



白身魚と野菜のくず煮



★材料(2食分)★

- ・白身魚(皮・骨を除く) 40g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ほうれん草 20g
- ・かぶ 40g
- ・だし汁 250ml
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・水 大さじ1/2

★作り方★

- ①ほうれん草は熱湯で柔らかくなるまで茹で、水にさらす。水気を切り、みじん切りにする。
→アクを抜くために必ず茹でましょう。
- ②かぶは皮を厚めにむいて1cm角に切り、だし汁で煮る。
→厚めにむくことで繊維をとります。
- ③白身魚は1cmくらいのそぎ切りにし、片栗粉をまぶし、熱湯にサッとくぐらせ湯通しする。
→口ざわりを良くするほかに、生臭みを抑えます。
- ④②のかぶが柔らかくなったら③を加え、しっかりと火を通し、①を加える。
- ⑤④にしょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ほうれん草はかぶの葉や小松菜など、他の旬の青菜を使ってもおいしくできます。

