

白身魚のペースト



<材料>

白身魚 5~10g

湯 適量



<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、魚を入れる。
- ② 完全に火が通り、全体に白っぽくなるまでゆでる。
- ③ 温かいうちに皮と骨を取り除く。

*お刺身を使うと楽ちんです。

*かぼちゃのペーストと混ぜると食べやすいです。

*水溶性片栗粉でとろみつけても OK