

## 野菜と魚のスープ煮(大人の料理からの取り分け)



### 大人のメニュー

- ・魚の煮付けやホイル焼き
- ・味噌汁
- ・ほうれん草のお浸し

### <材料>

白身魚10g 人参10g キャベツ葉先  
1/2枚  
玉ねぎ10g ほうれん草葉先1枚

### <作り方>

- ① 大人の味噌汁などを作る時に野菜をやわらかく煮て、取り分け、食べやすい大きさにする。
- ② ほうれん草はゆでて、葉先をみじんぎりにする。
- ③ 魚はゆでて、皮と骨を取り除き、食べやすい大きさにする
- ④ ①～③をスープで煮て、必要なら水溶き片栗粉でとろみつける。

## とろみのつけ方

パサつく食材を食べやすくするためのテクニックです。

水溶き片栗粉(片栗粉 1:水2~3)で溶いたものを、沸騰したところに加えて手早く混ぜます。  
冷めると固くなるので、ゆるめに仕上げましょう。

電子レンジで簡単に・・・やわらかく煮て、つぶしたりほぐした食材に水溶き片栗粉を加えて、電子レンジで30秒加熱し、取り出して混ぜ合わせる。

