

白身魚のおろし煮

材料



作り方

1. 耐熱容器に白身魚を入れ、水（分量外）を少々振る。軽くラップをかけ、電子レンジ(600W)で約30秒（中心部が白く色が変わるまで）加熱する。
2. 1をフォークで細かくほぐす。
3. かぶまたは大根は皮をむいてすりおろす。
4. 鍋にだし汁と2，3を入れ煮る。
5. 4に水溶き片栗粉（片栗粉：水＝1：3）でとろみをつけ、しょうゆ1滴で風味をつける。