

# 白身魚のすりつぶし

初期後半3.4週目～

## <材料>

- ・白身魚 1切
- ・片栗粉 少々



- 1** 魚は沸騰した湯で茹でます。  
あまり火が強すぎると身が崩れて  
取り出しにくくなるので、  
沸騰が続くくらいの火加減で  
しっかり火を通しましょう。

※写真の魚はカレイです。  
他に鯛、ヒラメを使用できます。



- 2** 一度茹でた湯を捨て（茹で  
こぼす）冷水で冷まします。  
手で皮を取り除き、骨が  
残らないようにほぐします。

## どうして茹でこぼすの？



★魚には少量の塩分が含まれています。  
その為、塩分の染み出た湯を捨てる  
必要があります。



- 3** すり鉢にほぐした身と少量の  
湯を入れ、すりつぶします。

鍋に移します。



- 4** 片栗粉2：水1で水溶き片栗粉を  
用意します。

魚の入った鍋を火にかけ、ひと煮  
立ちしたところに水溶き片栗粉を  
入れてとろみをつけます。（ポ  
タッとまとまる程度のとろみ）  
とろみが強すぎると飲み込み  
にくいので気をつけましょう。  
器に盛りつけ完成です。