

白身魚と里芋のうま煮(7~8か月)



秋が旬のさといもを使った一品です



(材料)1人分

白身魚(タラ)	15g
さといも	1/2 個
にんじん	10g
だし汁	100ml



(作り方)

1. 洗ったさといもの両端を切り落とし、縦に切れ目を入れる。
2. 耐熱容器に入れ水を大さじ1かけて、ラップをして電子レンジ 600W で 3 分加熱する。
3. 粗熱を取り、皮をむいてつぶす。
4. にんじんの皮をむき厚さ 2 cm の輪切りに切る。
5. 耐熱容器に入れ水を大さじ1ふりかけて、ラップをして電子レンジ 600W で 2 分加熱し、3~5mm の角切りにする。
6. 沸騰したお湯に白身魚を入れ、中まで加熱する。
7. 骨や皮を取り除き、確認しながらほぐす。
8. 鍋にさといも、だし汁を加え、柔らかくなるまでつぶしながら加熱し、にんじん、白身魚を加えひと煮たちするまで加熱する。

ポイント

- ・さといもの皮をむくとき、キッチンペーパーなどを使うとむきやすい。
- ・さといもをすることで自然にとろみをつけることができます。

