

白身魚とさつまいものとろとろ和え

材 料	
白身魚	5g
さつまいも	20g
だし汁	大さじ1



《作り方》

- ① 白身魚はゆでて骨と皮を取りのぞき、すり鉢に入れてすりつぶす。
- ② さつまいもは皮を厚くむき、軟らかくゆで、すり鉢ですりつぶす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、だし汁を加えて固さを調整する。

