

◆白身魚のミルク煮

食品名	数量	調理指示
白身魚（骨なし）	50g	ボイル 皮とり 後期はみじん、中期は超みじん
ほうれん草	15g	ボイル 完了期は粗みじん、後期はみじん、中期は超みじん
ホールコーン	5g	完了期は粗みじん、後期はみじん、中期は超みじん
塩	少々	中期は使用しない
上白糖	少々	中期は使用しない
粉ミルク（溶いたもの）	40mL	中期は使用しない
だし汁	約60g	
片栗粉	適量	

<作り方>

① 白身魚は茹で皮が付いていればはがす。水気をきり、細かくほぐす。
② ほうれん草は茹でて冷まし、みじん切り、コーンもみじん切りにする。
③ 白身魚とほうれん草、コーンを缶の指示どおりに溶いた粉ミルクと、だし汁を加え煮る。
④ 調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。