

ここがポイント！



残った白身のお刺身でひと工夫！  
片栗粉をまぶすことでツルツとした食感になり、お魚もとても柔らかく仕上がります。お魚が苦手なお子さんもペロリ (^\_^) ご年配の方にも好評です。

## 材料 2人前

白身のお刺身  
人参  
えのき茸  
ニラ  
片栗粉  
中華スープの素  
酒  
塩

## 作り方

1. お刺身はお酒を振って5分置き、水気を切って片栗粉をまぶしておく。
2. 鍋に中華スープの素でスープを作り、①と千切りにした人参を入れて火を通し、酒と塩で味を整える。
3. ②にえのき茸とニラを加えてグラツとしたら出来上がり。

## 私の工夫