

# ほぐし魚のまとまり風

## 材料 (4人分)

鯖みそ煮缶	...	1缶 (具 150g)
はんぺん	...	1枚 (100g)
片栗粉	...	大さじ2杯 (18g)



## 器具

フードプロセッサー  
耐熱袋



材料3つで  
混ぜるだけ♪  
ぱさつく魚料理も  
手軽に食べやすく♪

## 作り方

① 鯖缶の煮汁を切り、身を取り出す。はんぺんはサイコロ状にカットしておく。



② 鯖缶 (身) をフードプロセッサーにかける。細かくほぐれたらはんぺんを加えて混ぜ合わせる。



③②に片栗粉を加え、全体に混ざったら耐熱袋に入れ、封をしっかりとする。



④③を湯煎で加熱する (90℃ 10分程度)。粗熱を取り、形を整えて出来上がり。



### Point ♪

もう少し滑らかにしたい時は、だし汁を加えると良いですよ～  
魚の臭みは、+おろし生姜で解消！