



メギスの蒸し煮（塩炒り）

（材料）

メギス・・・・・・・・・・・・・ 5尾

水・・・・・・・・・・・・・ 300ccくらい～

（出汁昆布・・・・・・ 4cmほど1枚 無くてもいい

臭み防止のために、酒を小さじ2加えてもOK

幼児以上は塩を小さじ1／2～）

茹でてからポン酢をかけても美味しい♪）

お魚アレンジ



○カレイ

○タラ

○タイ

○サバ

などなんでもOK

※切り身も流水3秒洗い

作り方

① メギスの頭を落とし、腹を流水で歯ブラシを使って手早く洗う。キッチンペーパーで水分オフ。

② フライパンにメギス、水、出汁昆布、（くさみ防止用の酒）を入れ、強火にかける。

アクを取り中火で2分茹でる。骨から身がずっと外れたらOK。小骨気を付けて召し上がれ。



しらす人参おやき

（材料）

人参（茹でてつぶす or すりおろす）・・・・・・ 1／5個

絹ごし豆腐・・・・・・・・・・・・・ 2／3丁～

米粉 or 小麦粉・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3～

しらす（お湯で洗い、軽くしぼる）・・・・・・ 大さじ4～

お魚アレンジ



○メギス

○カレイ

○タラ

○タイ

○サワラ

などの蒸し煮した

身を加えてもOK

作り方

① 人参＋豆腐＋米粉をブレンダーにかけてよくまぜる。（フォークでつぶしてもOK）

② しらすを加え、フライパンを熱し薄く油をしき、一面に流して焼く。冷めたらカット♪