

メカジキのとうもろこしあん

苦手な魚もとうもろこしの甘味で美味しく食べちゃう！

<材料>

メカジキ 260g
塩 ひとつまみ
胡椒 少々
片栗粉 大3
なたね油 大1/2

クリームコーン缶 200g
牛乳 100g
塩 ひとつまみ

<作り方>

- ①クリームコーン、牛乳、塩を鍋に入れ混ぜながら火にかける
(とろみをつけたい場合はここで片栗粉やコーンスターチを少しずついれ調節する)
- ②メカジキに塩、胡椒をし片栗粉をまぶしたら鍋になたね油をひき中火で焼く
- ③皿に盛りあんをかける

—Point—

- ☆コーンのつぶつぶが気になればミキサーにかけて裏ごします
- ☆とろみをつける場合は固まりやすいので泡立て器で強めに混ぜながら弱火にかける