

# ～魚のモルネソースやきのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)
白身魚 白ワイン 塩 こしょう	切り身 下味 下味 下味	50 1 適量 少々
バター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう	ホワイトソース	2 2 20 適量 少々
ピザ用チーズ パセリ 紙皿		10 0.3 1(枚)



## 【作り方】

1. 白身魚に白ワインをふり、塩、こしょうで下味をつける。
  2. フライパンでバターを溶かし、小麦粉を加える。バターが沸騰し、泡が出てきたら牛乳を加えて手早くまぜる。加熱しながらまぜてとろみをつけ、塩、こしょうを加えてまぜる。表面につやを出し、クリーム状にしてホワイトソースをつくる。
  3. 紙皿に1の魚を入れ、2のソースをかけ、上からチーズとパセリをかける。
  4. オーブンで焼く。
- (焼き時間はご家庭のオーブンで調節して設定してください。)

道塚小学校で一番人気の魚メニューです。白身魚はクセが少ないので、魚が苦手な児童にも食べやすいです。



※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。