

～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	切り身	50
白ワイン	下味	1
塩	下味	適量
こしょう	下味	少々
バター		2
小麦粉		2
牛乳		20
塩		適量
こしょう		少々
ピザ用チーズ		10
パセリ		0.3
紙皿		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。

(焼き時間を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ため、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。