



鱈のクリームソースかけ



栄養価(1人分)

エネルギー： 100 kcal

たんぱく質： 10.8 g

塩分： 0.8 g

組み合わせ

コッペパン 牛乳

鱈のクリームソースかけ

ベーコンときのこの炒め物

ミネストローネ

材料【4~5人分】

鱈	4 きれ
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	小さじ 1/2
マッシュルーム	2 個
白ねぎ	10g
マヨネーズ	大さじ 3
濃口しょうゆ	小さじ 1/2
豆乳	小さじ 1/2

~作り方~

- ① 鱈に塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。
- ② マッシュルームは薄切り、白ねぎは小口切りにし、マヨネーズ、濃口しょうゆ、豆乳と混ぜソースを作っておく。
- ③ アルミホイルを広げ、①の鱈をのせ、②のソースをかけ、アルミホイルを密封する。
- ④ フライパンに約 1cm の水を入れてアルミホイルを置き、ふたをして 10~20 分蒸し焼きにする。

一口メモ

給食では焼いた鱈にソースをかけて提供していますが、家庭でつくりやすいようにアレンジをしました。このソースはお肉にも合うので、いろんな食材で試してみてください。

