給食レシピカード

主食
主菜
副菜・汁物
デザート

献立名：さわらのモルネーソース焼き　（190kcal）

材料・分量（2人分）

さわら切り身	70g×2切れ	
塩	0.5g	
こしょう	少々	
白ワイン（または酒）	2g	
バター	4g	
牛乳	40g	
シュレッドチーズ	20g	
パセリ	1g	みじん切り

コメント

＊モルネーソースはベシャメルソースにチーズ、あるいはチーズと卵黄を加えた西洋料理のソースの一つです。ここでは牛乳、バター、チーズだけ使用し、簡単にしています。

作り方

①さわらに塩、こしょう、白ワインで下味をつける。
②バター、牛乳、チーズを合わせ、チーズが溶けるまで加熱する。
③カップにさわらを入れ、上からソースをかけ、パセリをふる。
④鉄板に並べオーブンで焼く。