

# 白身魚のホワイトソース焼き



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
*白身魚	40/50		①白身魚はAで下味をつけておく
*塩	A 0.1		②冷凍ペーストは前日から冷蔵庫で、または当日
*胡椒	A 0.01		流水解凍する。
*白ワイン	A 1.2		③油でにんにくを炒め香りがでたら玉ねぎを加える。
*油又はバター	0.3		④ルウは温めた牛乳であらかじめ溶かしておく。
*すりおろし生にんにく	0.15		⑤玉ねぎが柔らかくなり、甘味がでてきたらBを加え
*たまねぎ	8	極薄切	温度が上がったら、塩・胡椒で調味する。
*青大豆ペースト	B 7		⑥小判型ベーキングトレイに魚を置き、ソース、
*枝豆ペースト	B 5		チーズの順にのせる。
*たもぎたけ	B 3		⑦焼く (230°C12分程度)
*ベシヤメルソースCa・Fe	B 2.3		※Ca・Feの強化を必要としない場合は小麦粉
*牛乳	B 30		3g程度でとろみをつけ、スープストックなどで
*塩	0.5		旨味の調整をしてください。
*胡椒	0.01		
*ピザ用チーズ	0.5		
*ベーキングトレイ	0.7		

\*は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
152	13.6	9.4	0.8	166	29	1.2	1	19	0.09	0.27	1	0.8