



🍊 今回は 鮭のポテマヨチーズ焼きと 白身魚のグラタン風、イベントメニューを紹介します。

🐟 鮭のポテマヨチーズ焼き (材料1人分)

- | | | | |
|---------------|-------|---------|-------|
| ・ 骨抜き鮭 | … 1 | ・ 片栗粉 | … 3 |
| ・ じゃがいも | … 10 | ・ 油 | … 2 |
| ・ とろけるスライスチーズ | … 1/0 | ・ マヨネーズ | … 3 |
| | | ・ コンソメ | … 0.3 |

- ① 魚を洗って水気をよくふき取り片栗粉をまぶしはたき、熱した油で焼き一度取り出します。
- ② 芋は蒸す又は茹でて熱いうちに潰し粗熱をとり、マヨネーズ・コンソメを加えて混ぜます。
- ③ ①の魚に②のをせ、チーズをのせてトースター又はグリルでチーズが溶けるまで焼きます。

🐟 白身魚のグラタン風 (材料1人分)

- | | | | |
|-------|-------|------------|--------|
| ・ 白身魚 | … 1 | ・ 塩 | … 0.1 |
| ・ 玉ねぎ | … 20 | ・ 油 | … 2 |
| ・ 牛乳 | … 30 | ・ ホワイトソース缶 | … 4 |
| ・ パセリ | … 0.5 | ・ コンソメ | … 0.5 |
| | | ・ こしょう | … 0.01 |
| | | ・ パン粉 | … 2 |
- (お好みでチーズも)

- ① 魚は食べやすい大きさに切って、洗って水気をよく拭きとり、塩をふり、油を塗ったグリル等で焼きます。玉ねぎをうす切りにします。
- ② 熱した油で玉ねぎを炒めて、ホワイトソース缶を入れてのばしながら、少しずつ牛乳を入れてのばしていきます。コンソメとこしょうで味を整えます。(こしょう加えて下さい。)(シチューより固いくらいが目安です。時間が経つと固くなるのでご注意下さい。)

🌸 イベントメニューは

『赤おにライス』



- ④ 天板にオーブンシートをひいて、魚を並べて③をかけ、パン粉をかけて、強火のオーブンで5分程度(焦げ目がつくくらいまで)焼き、魚に完全に火を通します。茹でて刻んだパセリを散らして下さい。

❌ 今回の「もぐもぐだより」はいかがでしたでしょうか。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。これからも紹介していきます。 調理員さとう