

給食レシピ

〈写真〉



〈料理名〉
 ますの白ワイン蒸し
 ～クリームソース～
 (2人分)

材 料	2人分(g)	切り方
ますの切り身	2切(180g)	
〔 塩	1g	
〔 こしょう	少々	
白ワイン	100g	
[クリームソース]		
無塩バター	4g	
小麦粉	4g	
牛乳	50g	
ブイヨン	25g	
生クリーム	10g	
塩	1g	
こしょう	少々	
【付け合わせ】		
●ほうれん草のソテー		
ほうれん草	60g	4cmカット
玉ねぎ	60g	スライス
無塩バター	2g	
おろしにんにく	0.2g	
●人参のグラッセ		
人参	60g	シャトー切り
チキンコンソメ	1g	
水	60g	くし形切りの面を取りラグビーボール状に形を整える。
上白糖	3g	
無塩バター	2g	
●ブロッコリー		
ブロッコリー	50g	小房に分ける
塩	1g	

作 り 方

① ますに塩、こしょうで下味をし、フライパンに並べて、白ワインを加えて、火にかける。中火で約15～20分蒸し煮にする。

② 鍋に無塩バターを入れて火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を加えて、焦げないように炒める。牛乳を少しずつ加えて、ホワイトソースを作り、ブイヨンと生クリームを加えて煮詰める。とろみが出たら塩、こしょうで味を調える。

【付け合わせ】

●ほうれん草のソテー

① ほうれん草は茹でて4cm幅に切り、玉ねぎはスライスする。フライパンを熱し、無塩バター、おろしにんにくを加え、香りが出てきたら、玉ねぎとほうれん草を入れ、しんなりするまで炒める。

●人参のグラッセ

① 人参はシャトー切りにする。鍋に人参、水、チキンコンソメ、砂糖を加え、柔らかくなるまで煮る。煮汁が少なくなったら無塩バターを入れ、鍋を動かしながら人参にバターをからめる。

●ブロッコリー

① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。

【盛り付け】

① お皿にほうれん草のソテーを敷き、ますをのせ、その上にクリームソースをかける。付け合わせの人参グラッセとブロッコリーを添える。

★一言メモ★

◎本レシピでは、ますを使用していますが、鮭などの違う魚を使用しても良いです。

◎秋には旬のきのこを入れても良いですね♪