



寒天でとろみをつけるあっさりしたホワイトソースです。

鮭は他の種類の魚や鶏肉でも代用できます。

ホワイトソースに入れるきのこも好みでどうぞ。

鮭のムニエルホワイトソースがけ

I・Yさん（宮川）



1人分エネルギー 149 Kcal 塩分 0.5g

<4人分の材料>

生鮭……………4切れ
塩……………0.8g
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1
カレー粉……………小さじ1
バター……………8g
しめじ……………40g
エリンギ……………40g
玉ねぎ……………40g
牛乳……………150cc
粉寒天……………1g
塩……………ミニスプーン1弱（1g弱）
こしょう……………少々
パセリ……………2g

<作り方>

- ① 鮭に下味の塩、こしょうをふる。小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、鮭にまぶしてオーブンで200℃10分焼く。（フライパンで焼いても良い）
- ② しめじは小房に分け、エリンギは短冊に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、②を炒める。
- ④ 牛乳に粉寒天を振り入れて混ぜ、中火にかけて沸騰したら弱火にして2分以上沸騰させる。
- ⑤ ④を③に加え、4～5分加熱して火を止める。
- ⑥ 焼いた鮭に⑤のソースをかけ、みじんにしたパセリを散らす。

POINT

- ホワイトソースは寒天を使用しているので、作りたての熱い時はゆるめです。少し冷めるとちょうど良い固さになります。冷えると固くなりますが、再加熱すると、とろりとなります。