

# 27 魚のホイル焼きみず菜ソースかけ

主菜



## 食事バランスガイド



### 【材料】4人分

さわら	4切れ
みず菜	100g
人参	10cm
しいたけ	4枚
ソース	
バター	50g
小麦粉	大さじ1
塩	少々
牛乳	200cc
コンソメ	1g

### 【作り方】

- ① さわらに酒をふっておき、人参は5mmくらいの厚さで8枚に切りゆでておく。
- ② しいたけは適当に切り、ホイルを広げてさわらと人参、しいたけを入れて蒸し焼きする。
- ③ みず菜をゆでて水でさっと洗い細かく切る。
- ④ ソース作りをする。

鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を炒め、牛乳を少し温めたのを少しずつ入れてソースを作り、できあがる時にみず菜を入れて混ぜる。

器にホイル焼きのさわらや人参、しいたけを盛り、その上にソースをかける。

《一人分栄養量》 エネルギー 307Kcal たんぱく質 19.9g 脂肪 20.0g 塩分 0.9g