

【学校給食レシピ紹介】

令和3年7月掲載

レシピ名	白身魚のオーロラソース焼き
エネルギー(1人分)	68kcal
材料 (4人分)	(4人分) 白身魚(ホキ)・・・・・・・・・・4切 白ワイン・・・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・・・少々 たまねぎ・・・・・・・・・・中1/4程度 パセリ・・・・・・・・・・少々 マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2 トマトケチャップ・・・・・・・・・・小さじ2 アルミカップ小判型・・・・・・・・4枚 A オーロラソース
作り方	① 白身魚にAの調味料で下味をつけておく。 ② たまねぎ、パセリをみじん切りにしてマヨネーズ、トマトケチャップと合わせ、オーロラソースを作る。 ③ アルミカップに①の白身魚を置き、上から②のソースをかけて魚焼きグリルで約10分程度焼く。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	オーロラソースはフランス料理で使われるソースです。明け方の空の色をイメージした「曙色」から名前がついています。本来はベシャメルソースにトマトでこの色を表現しますが、手軽にマヨネーズとトマトケチャップで作ることができます。オーロラソースの色を生かすために、あまり焦がさないように焼き上げるのがポイントです。 魚が苦手な人もオーロラソースでおいしく食べられます。簡単オーロラソースの次はトマトを使って本格派オーロラソースに挑戦するのもいいですね。 