

料理名	白身魚のグラタン風	
材料名（4人分）	数量(g)	調理法
白身魚	3切	① マカロニは茹でる ② 魚に小麦粉をつける ③ フライパンを熱し、油を敷き魚を両面焼き、ほぐす ④ 玉ねぎは縦半分のスライス、マッシュルームも薄くスライスする ⑤ フライパンを熱し油を敷き、④とミックスベジタブルを加えて炒め、ひたひたの水を加え野菜が柔らかくなるまで煮る ⑥ ⑤にホワイトルウとスキムミルク（200mlで溶いたもの）を加え、とろみをつけコンソメで味を調える ⑦ ⑥に①と③も加え、耐熱皿に入れパン粉とチーズをのせる ⑧ 170℃のオーブンで15分焼き、仕上げにパセリをかける
小麦粉	大2	
サラダ油	適宜	
玉ねぎ	100g	
マッシュルーム	50g	
ミックスベジタブル	60g	
サラダ油	適宜	
ホワイトルウ	30g	
スキムミルク	30g	
コンソメ	小1	
マカロニ	90g	
パン粉	30g	
とろけるチーズ	40g	
パセリ（乾）	適宜	

