



ムニエルのトマトソースかけ

材料（子ども2人分 大人2人分）

カレイ	240g（4切）
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	18g（大さじ2）
バター	3g（小さじ1弱）
玉ねぎ	90g（1/2ケ）
ケチャップ	36g（大さじ2強）
生クリーム	30g
塩	0.6g



<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め火が通ったらケチャップ、生クリーム、塩を入れてとろみが出るまで煮込む。
- ③ カレイは塩、こしょうをして小麦粉をまぶしフライパンまたはオーブンで焼く。（170℃10分～15分）
- ④ 焼いたカレイにソースをかける。

トマトソースは、弱火で混ぜながらとろみをつけましょう。



小麦のアレルギ-がある場合は片栗粉やコーンスターチをまぶしましょう。