

おすすめ レシピ

* タラのおロールソース *

【材 料】※約4人分です

- ・タラ（4切れ）
- ・バター（3g）
- ・ホワイトソース（5g）
- ・トマト缶（5g）
- 牛乳（25g）
- チキンコンソメ（1g）

世界の料理を
食べてみよう♪
フランス料理の
ソースです☆

【作り方】

- ① 溶かしたバターとホワイトソース、トマト缶、牛乳、チキンコンソメをよく混ぜる。
- ② 鍋に①を入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ③ 250℃に予熱したオーブンで8分タラを加熱する。
※家庭の調理機器により焼き加減が異なりますので、様子を見ながら調節してください。
- ④ タラにソースをかければ完成！

