

「離乳食 de ティナー」～ホワイトソースを作る編～



◆ホワイトソースの失敗しない作り方◆

(材料) バター…大さじ1 小麦粉…大さじ2
牛乳…1カップ 玉ねぎみじん切り…適量

(作り方)

- ①鍋に玉ねぎ、バターを入れて火にかける。
 - ②小麦粉をふり入れてしっとりするまで焦がさないように弱火で炒める。
 - ③牛乳を加えてとろみが出るまでよく混ぜる。
- ★先に玉ねぎ(野菜等)を炒めると、粉がダマになりにくいのです。

◆離乳食◆

魚やミンチ肉など、口の中でモソモソする食材はホワイトソースで和えてあげると食べやすくなります。



◆大人の料理◆

味を整えたホワイトソースは、残った量によっていろんなレシピを楽しみましょう。

大人用

ドリア

ケチャップでよく炒めるだけで、ライスが良い味に仕上がります。



(2人分材料)

ホワイトソース…適量 塩・こしょう
ごはん…軽く茶碗2杯 むきえび(又はハム)
ブロッコリー 油…大さじ1
ケチャップ…大さじ2 粉チーズ、パン粉…適量

(作り方)

- ①フライパンに油を熱し、えび、ごはんを炒めてケチャップで味を整える。
- ②ホワイトソースは塩・こしょうで味を整える。
- ③耐熱皿に①を入れ、茹でたブロッコリーを並べ②をかける。粉チーズとパン粉をふり、オーブントースターで焼き色がつく程度に焼く。

★気分はパリの朝食★

大人用

きのこソテーと
ホワイトソースのタルティーン

ソテーの隠し味にしょうゆを加えると美味しいですよ★



(2人分材料)

ホワイトソース、つぶしたじゃが芋…各適量
塩・こしょう エリンギ…1本 しめじ…適量
バター…小さじ1 ニンニク パセリ
粉チーズ(パルメザン/ザルザン/薄切り) バケット…2切れ

(作り方)

- ①ホワイトソースは塩・こしょうで味を整え、つぶしたじゃが芋と混ぜ、パンに塗りやすい固さに加減する。
- ②エリンギは縦半分に切り、さらに適当な長さに切る。しめじはほぐす。フライパンにバターを入れて、ニンニクときのこを炒め、塩・こしょう、パセリをふる。
- ③バケットは縦半分に切り、トーストする。
- ④③に①をたっぷり塗り、②のソテーをのせ、チーズをふりかける。

★大人のティナーを満喫★

大人用

魚のムニエル
ホワイトソースかけ

ホワイトソースにマッシュルーム等を加えると、より美味しく★



(2人分材料)

ホワイトソース…適量 塩・こしょう
生鮭…2切れ 小麦粉…適量 油…大さじ1

(作り方)

- ①鮭に塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ②ホワイトソースは塩・こしょうで味を整えておく。
- ③①に②のソースをかける。