



ホワイトソースのホッケフライ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
ホッケフライ					【ホッケフライ】 ①ホッケに下味をつける。 ②①のホッケをバター液にとおし、パン粉にくぐらせ、衣をつける。 ③油で揚げる。 【ホワイトソース】 ①鍋にソイバターを入れて、火にかける。 ②バターが溶けてきたところで、小麦粉を入れてよく混ぜる。 ③再度、火にかけ炒める。 ④豆乳を少しずつ入れていく。 ※一気に豆乳を入れるとダマがでやすいので注意 ⑤とろみがついてきたら、塩、こしょう、小ねぎを入れる。 ⑥皿にホッケフライをおき、その上にホワイトソースをかける。
ホッケ	1.00 切	4.00 切	1切=50g		
酒	1.00 g	4.00	下味		
塩	0.10 g	0.40			
こしょう	0.03 g	0.12			
小麦粉	6.00 g	24.00	バター液		
水	7.00 g	28.00			
生パン粉	6.00 g	24.00			
乾燥パン粉	4.00 g	16.00			
揚げ油			適量		
ホワイトソース					
小麦粉	0.90 g	3.60	ルウ		
ソイバター	0.90 g	3.60			
豆乳	20.00 g	80.00			
塩	0.20 g	0.80			
こしょう(粗挽き)	0.01 g	0.04			
小ねぎ	0.90 g	3.60		小口切り	
○ポイント					
<ul style="list-style-type: none"> ・魚はホッケ以外でも作ることができます。白身魚がおすすめです。 ・ホワイトソースのソイバターと豆乳は、バターや牛乳に変えることも可能です。お好みで変えてみてください。 					

