



# 魚のパイ包み焼き

## ちょっと一言！

使う魚は、白身のお魚が良いです。（タラ、シイラなど）  
また、サワラも合います。

材料名	分量
白身の魚	2枚
ホワイトソース	
牛乳	100cc
薄力粉	50g
バター	50g
塩・コショウ	少々
パイシート	2枚
卵（S玉）	1個
スイートチリソース	適量
ナッツ（なんでも良い）	適量
塩・コショウ	少々
サラダ油	適量

- 1 白身の魚に塩、コショウをする。少量の油を引いたフライパンで両面を焼き付ける。
- 2 フライパンにバター、牛乳を入れ、温まってきたら薄力粉、塩コショウを加えて焦げないように混ぜ、ホワイトソースを作る。  
（市販のものでも良い）
- 3 パイシートを型で抜く。その上に魚、ホワイトソースを載せ、パイシートを上からかぶせてフォークで周りを押さえる。
- 4 溶いた卵を表面に塗った後、230℃のオーブンで25分焼き、熱いうちにスイートチリソースを塗ってナッツを載せる。

## レシピを作った団体・人

山口県漁村生活改善士会 [萩市]