



つくってみませんか



さばのラビゴットソース

ラビゴットソースとは、フランス語で「ラビゴット＝元気を出させる」に由来し、酢、食用油、野菜のみじん切りをベースとしたソースです。

《材 料》(4人分)

さば切り身(60g).....	4切	薄力粉.....	大さじ1
ミニトマト.....	6個	こしょう.....	少々
セロリ.....	20g	にんにく.....	1/2 かけ
ピーマン.....	15g	オリーブ油.....	大さじ 1/2
パプリカ.....	20g	サラダ菜.....	4枚
レモン.....	1/2 個		
しょうゆ.....	大さじ 1/2		(1人分の栄養価 161Kcal)



《作り方》

- ① セロリ・ピーマン・パプリカ・ミニトマトは、それぞれみじん切りにする。
- ② さばは、骨やひれを取り除き、水気をふきとる。皮のついていない面にこしょうをふり、全体に薄力粉をまぶす。
- ③ にんにくは2つに割り、オリーブオイルとともに火にかけてゆっくり加熱する。香りがたってきたら、さばを皮目から入れカリッと作るまで焼く。
- ④ レモンは飾り用の部分を取りわけ、しぼっておく。4人分で10gのレモン汁を使用する。
- ⑤ ①の野菜にレモン汁・しょうゆを混ぜソースを作る。
- ⑥ さばが焼けたら、サラダ菜とともに器に盛りソースをかける。
(健康福祉部会 食生活改善推進会)