



夏場にピッタリなさっぱりソース

魚のラビコットソースかけ



ラビコットとは、フランス語で「元気にさせる」という意味です。肉や豆腐のトッピングにも合うのでいろいろもりもり食べてください。

<4人分>

A	白身魚（4切れ）	200g
}	酒	大さじ1
	塩	少々
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
	トマト（サイコロ切り）	1/2個
	きゅうり（サイコロ切り）	1/2本
B	たまねぎ（サイコロ切り）	1/4個
}	酢	大さじ1
	油	大さじ1
}	塩	少々
	こしょう	少々

作り方

- ①魚に調味料 A をふっておく。
- ②玉ねぎは5mm角に切り、少し塩をふって水にさらして、ザルにあける。
- ③トマト、きゅうりも5mm角に切る。
- ④ボールに調味料 B を入れ、混ぜておく。
- ⑤③で切った野菜を④のボールに入れ、混ぜ合わせ、ラビコットソースを作る。
- ⑥魚に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑦揚げた魚に、⑤で作ったソースをかけて完成。



○ポイント・注意点

魚に塩と酒をふっておくと、臭みが抜けます。
玉ねぎは塩をふって、水にさらすと辛みがやわらぎます。

○子どものお手伝いポイント

切った野菜とドレッシングを混ぜ合わせてみましょう。

ポイント

