

秋鮭のラビゴットソースかけ



<材料（2人分）>

- ・ 生鮭 2切
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 小麦粉 適量
- ・ 油 大さじ1
- ・ きゅうり 1/2本
- ・ 玉ねぎ 1/4本
- ・ 赤・黄パプリカ 各1/2個
- ・ (又はトマト 1/2個)
- ┌ 酢 大さじ1/2
- └ 油 大さじ1/2
- └ 塩・こしょう 少々

<作り方>

鮭に塩こしょうをふり、小麦粉をまぶして油をひいたフライパンで焼く。

たまねぎはみじん切り、その他の野菜はあらみじん切りにし、調味料と合わせておく。

鮭を皿に盛り付け、上からソースをかける。

ラビゴットはフランス語で元気が出るという意味。

脂ののったお魚にさっぱりした野菜のソースをかけて

いただきます。



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん