



# 野菜料理をプラス一品！ ～白身魚のラビゴットソース～

前橋市健康増進課

## 【材料】 4人分

白身魚 (たら・かじきなど)	4切れ	
酒	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1	
～ラビゴットソース～		
きゅうり	60 g	
玉ねぎ	60 g	
トマト	60 g	
A	酢	大さじ1・1/2
	サラダ油	大さじ1
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々



## 【作り方】

- ①白身魚は、酒をふりかけておく。
- ②きゅうりは3mm角に切る。  
玉ねぎはみじん切りにする。  
トマトは湯むきして、5mm角に切る。
- ③キッチンペーパーで魚の水けをきり、塩・こしょうをして、油をしいたフライパンで焼く。
- ④Aの調味料を合わせてから、②の野菜を混ぜ合わせてラビゴットソースを作る。
- ⑤魚を器に盛り、④のソースをかける

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



ラビゴットとは、フランス語で「元気を回復させる」という意味です。魚だけでなく、鶏肉のソテーなど肉料理にも合います。野菜の彩りもよく、メインのおかずにもなるので、おもてなし料理にぴったりです。

## 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
177	13.9	5.4	2.8	10	0.6
kcal	g	g	g	mg	g