

## 【白身魚のムニエルラビコットソースかけ】レシピ

### 【材 料 (4人分)】

白身魚 (生タラ)	70 g × 4 切
〔塩 コショウ	小さじ 1/8
	少々 (2 振り)
小麦粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1 と 1/2
玉ねぎ	40 g
きゅうり	40 g
トマト	80 g
A 〔塩 コショウ 酢 オリーブ油	小さじ 1/4
	少々 (2 振り)
	大さじ 2
	大さじ 2
ブロッコリー	120 g



栄養価 < 1人分 >

エネルギー 183kcal たんぱく質 14.1 g  
脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.2 g

### 【作り方】

- ① 白身魚は塩、コショウをしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、絞っておく。
- ③ トマトは皮をむき、種をとって1cm角のさいの目に切る。
- ④ きゅうりもトマトよりやや小さめのさいの目に切る。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分けて色よく茹でる。
- ⑥ A の塩、コショウ、酢をよく混ぜ、塩が溶けたらオリーブ油を入れてドレッシングを作り、さらに②③④の野菜も加えてラビコットソースを作る。
- ⑦ ペーパータオルで魚の水分を取り、小麦粉をまぶす。
- ⑧ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、⑦の魚を盛り付け面を下にして並べる。焼き色がついたら裏返して火を弱め、蓋をして中まで火を通す。
- ⑨ お皿に⑧の魚を盛り付け、⑥のソースをかけ、ブロッコリーを添える。



#### ☆ポイント☆

- ・今回は白身魚を使用しましたが、爽やかなラビコットソースは青背の魚にも相性が良いです。
- ・きゅうりやトマトなどをソースにすることで、夏野菜をメインの食材と一緒にとることができます。