



志木市 プロジェクト  
SHIKI-CITY PROJECT 2021-2022

## 魚の和風ラビゴットソース

野菜のシャキシャキ食感が楽しめる



0.5g

### — 減らソルトレシピ —

#### 材料 2人分

さわら	120g
塩	ひとつまみ (3本指)
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1



ラビゴットソース	トマト	30g	オリーブオイル	小さじ2
	きゅうり	20g	酢	小さじ2
	玉ねぎ	10g	砂糖	小さじ2/3
	大葉	1g	塩	ひとつまみ
	小葱	2g	こしょう	少々

#### 作り方

1. さわらに塩を振っておく。
2. ラビゴットソースを作る。
  - ア. ボウルに酢を入れ、オリーブオイルを加えながらよく混ぜ、砂糖、塩、こしょうを加える。
  - イ. アに玉ねぎのみじん切り、5mm角に切ったトマト、きゅうり、大葉、小葱を合わせておく。
3. 1の水分を拭き取り、こしょう、小麦粉をふる。
4. フライパンに油を熱し、3を皮目から焼く。こんがりしたら裏面を焼き、皿に取り、2のソースをかける。