主菜ー揚げ物 k-10

揚げ魚のラビゴットソース

材　料	分量(g)
さわら	60.00
食塩	0.30
薄力粉	1.00
でん粉	5.00
白絞油	5.00
たまねぎ	15.00
トマト	10.00
きゅうり	15.00
パセリ	0.50
オリーブ油	1.00
穀物酢	6.00
三温(花見糖)	0.50
食塩	0.50
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	215
たんぱく質(g)	12.7
脂質(g)	13.8
カルシウム(mg)	18
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	30
VB(mg)	0.06
VB2(mg)	0.21
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	0.5

MEMO

作り方

① たまねぎ･きゅうり･トマトは粗みじん切りにする。パセリはみじん切りにする。

② さわらに下味をつける。

③ でん粉をつけ，揚げる。(さわらとソースは別だし)

④ オリーブ油でたまねぎ，きゅうり，トマトの順であえ，調味料･パセリを混ぜる。

☆ 大量調理の場合･･･たまねぎ･きゅうりはさっと茹でて冷やしておくこと。

☆ ラビゴットソース･･･フレンチドレッシングに香味野菜を加えたフランス料理のソース。ゆで豚などにも合う。