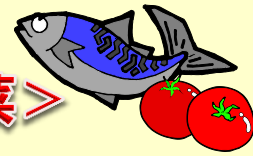


空揚げの ラビゴットソースかけ<主菜>



エネルギー 126kcal

塩分 1.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

トマトにはβ-カロテン・ビタミンC・Eの3大抗酸化ビタミンが含まれています。
動脈硬化やガンを防ぎ美肌や老化予防にも効果があります。

 阿知須共立病院 栄養科

空揚げの ラビゴットソースかけの作り方



材料（2人分）

魚	2切 (1切70g)
塩	少々
小麦粉	小さじ2
揚げ油	適量
トマト	1/4個
キュウリ	1/2本
玉ねぎ	1/5個
塩	少々
コンソメ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ1

- ① 魚は塩をしておく。
- ② トマト、キュウリ、玉ねぎを角切りにする。
- ③ 玉ねぎは水にさらし、辛みをとる。
- ④ ボウルにAを合わせ、切った野菜を入れソースを作る。
- ⑥ 魚に小麦粉をつけ、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑦ 皿に魚を盛り付け、④のソースをかけて完成。