

# 魚のラビゴットソースかけ

## ◎材料（2人分）

さば	50g×2切
酒	6g(小1強)
醤油	2g(小2/3)
片栗粉(まぶし用)	適量
揚げ油	適量

## ★ラビゴットソース

油	16g(小4)
酢	6g(小1強)
塩	0.4g
醤油	3g(小1/2)
洋辛子	少々
こしょう	少々
玉葱	20g
セロリ	16g
トマト	16g

## ◎作り方

- ①玉葱・トマト・セロリはみじん切りにする。
- ②ラビゴットソースの調味料をよく混ぜ、  
①の玉葱・セロリを混ぜる。
- ③魚と酒と醤油につけておき、  
片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④揚げた魚の上に②のラビゴットソースをかけ、トマトを飾る。



## ★栄養価（1人分）

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
255Kcal	65.1ml	10.8g	238mg	131mg	0.8g