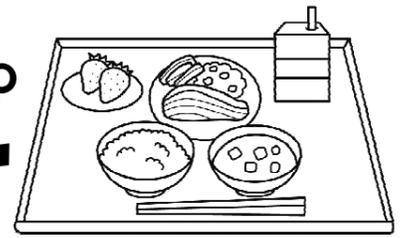


大北小の給食 レシピ



料理名

魚のラビゴットソース



材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
魚の切り身(たら)	4切		① 魚に塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。 ② トマトは湯むきして、ざく切りにする。 ③ ラビゴットソースの材料をすべて混ぜ合わせておく。 ④ 魚を焼く。 ⑤ 焼いた魚にラビゴットソースをかける。
塩	0.4	少々	
こしょう	少々		
白ワイン	6		
◎ラビゴットソース			
玉ねぎ	40	みじん切り	
トマト	80	ざく切り	
油	17	大さじ1と1/3	
酢	12	大さじ1弱	
砂糖	5.4	小さじ2	
塩	1.8	小さじ1/3	
粉からし (練りからしでも可)	少々		

【ポイント】

★ラビゴットソースの「ラビゴット」とは、フランス語で「元気を出させる」「回復させる」といった意味があります。さっぱりとした味わいで、特に魚料理に合うソースです。