# 季節の素材で

# 医食同源 れしび



# 鮭のムニエル ラビゴットソースかけ



夏野菜を使ったラビゴットソースを ご紹介します。お肉やお魚、 いろいろな料理に合う万能ソースです。



## 材料

\*

#### [2 人分]

1/2 個

#### ●ラビゴットソース

トマト

1 . 2 . 1	1/2 18
きゅうり	1/2 本
玉ねぎ	1/4 個
大葉	2 枚
酢	小さじ 1
レモン汁	小さじ 1
オリーブオイル	小さじ2
白だし	小さじ 1
塩	1g
こしょう	少々

#### ●鮭のムニエル

生鮭	2 切れ
こしょう	少々
小麦粉	10g
オリーブオイル	小さじ2

## 作り方

- トマト、きゅうり、玉ねぎを 5mm 角に切る。大葉は刻む。
- ② ボウルに\*を入れてよく混ぜ、そこに①の材料を入れる。
- ③ 生鮭にこしょうを振り、小麦粉をまぶし、熱したフライパン にオリーブオイルを入れ焼く。
- ④ 焼いた鮭を皿に盛りつけ、ソースをかけて完成。

#### 【1人分の栄養価】

「エネルギー] 208kcal 「塩分 ] 0.6a



- ●セロリやパプリカなど具材を変える
- ●酢の代わりにバルサミコ酢や ワインビネガーを使う

### ラビゴットソースとは?

フランス発祥のソースで、酢・油に刻んだ野菜を混ぜ たものです。「ラビゴット」にはフランス語で「元気を 出させる」という意味があります。ソースに含まれる お酢には唾液の分泌を促し、消化吸収を良くする効果 が期待できます。お酢の酸味で、食欲がない時にも さっぱり食べられます。ラビゴットソースで暑い夏を 乗り切りましょう! 今回は白だしを使ってうまみを 足し、大葉で風味をプラスしました。お好みの具材で アレンジしてみてください。

