

白身魚のラビゴットソース

～酸味と野菜のうま味たっぷりのソースでヘルシーに適塩～



1人分 172kcal
塩分 1.0g

材 料 (2人分)

白身魚	2切れ	A	オリーブ油	大さじ1
塩	ひとつまみ(0.5g)		酢	大さじ1
こしょう	少量		塩	ふたつまみ(1.0g)
小麦粉	小さじ2		こしょう	少量
トマト	中1/2個		サラダ油	小さじ2
きゅうり	30g		レタス	30g
玉ねぎ	30g			

作り方

- ① 白身魚は塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② トマト、きゅうりは5ミリ角に切る。
玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし、かたく絞る。
- ③ Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼く。
- ⑤ 皿にレタス、④を盛り付け、③をかける。