



西紫原保育園

鮭のラビコットソースかけ



【材料 家族4人分】

(大人2人、子ども2人)

【ラビコットソース】

- | | | |
|--------------|-----------|-----------|
| ・ 鮭 (小さめ) 6切 | ・ トマト 小1個 | ◎ 油 大さじ1 |
| ・ 小麦粉 9g | ・ 胡瓜 1/2個 | ◎ 酢 大さじ1強 |
| ・ 片栗粉 9g | ・ 玉葱 1/4個 | ◎ 砂糖 小さじ2 |
| ・ 揚げ油 適量 | | ◎ 塩 ひとつまみ |

【作り方・ポイント等】



1 ラビコットソース作り

- ・ 玉葱、胡瓜→みじん切り→炒める（電子レンジ可）
- ・ トマト→湯むきして、粗いみじん切り
- ・ ◎を器に合わせて電子レンジにかけ、冷めたら野菜と合わせる。

2 鮭に小麦粉・片栗粉をまぶして油で揚げる。

3 鮭にラビコットソースをかけて出来上がり♡

* 夏場は冷やすと、さらにおいしくいただけます。