

減塩レシピ

鯖のラビゴットソース

香味野菜の風味と酢味を生かした減塩レシピです。

<主な材料・4人分>

鯖切り身	4切れ	
塩、こしょう	適量	
小麦粉	適量	
オリーブオイル	小さじ2	
トマト	50g	
玉ねぎ	大さじ1	
黒オリーブ（種なし）	2粒	
パセリ	小1	
にんにくすりおろし	小1/2	} A
オリーブオイル	大1/2	
バルサミコ酢	大1/2	
レモン汁	小1	
白ワインビネガー	小1/2	
塩	少々	
粗びき黒こしょう	少々	



<作り方>

- ① トマト、玉ねぎ、黒オリーブは5mmの角切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。①をすべて入れ、よく混ぜる。
- ③ 鯖の切り身は半分に切り、塩、こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを熱し、鯖の両面に焼き色を付け、蓋をして蒸し、中まで火を通す。
- ④ 器に③を盛り付け、②のラビゴットソースをかける。粗めにみじん切りにしたパセリを散らす。

エネルギー 189 kcal 蛋白質 16.7 g 塩分 0.7 g

（伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子）