

✿ごはん✿・・・150g

ラビゴットソースとは、酢・植物油・野菜のみじん切りをベースにしたソースのこと。酸味のきいたさわやかな味で、魚や肉料理、また、サラダのドレッシングとしても応用できますよ！

✿さばのラビゴットソース✿

材 料	1人分	6人分
さば(60g)	1切れ	6切れ
A	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	白ワイン	小さじ1/2
	玉ねぎ	20g
トマト	40g	240g
ピーマン	5g	30g
じゃが芋	30g	180g
B	サラダ油	小さじ1/2
	酢	8cc
	塩	0.5g
	こしょう	少々
	だし汁	小さじ1

- ①さばにAをふり、4～5分置く。
- ②玉ねぎはみじん切り、トマトは小さめの角切りにする。
- ③ピーマンは種を取り除き、小さめの角切りにし、さっとゆでる。
- ④じゃが芋は皮をむき、細い千切りにし、さっとゆでる。
- ⑤Bに②、③を混ぜ合わせてしばらく置く。
- ⑥余熱をしておいたグリルで①を焼く。
- ⑦④を皿にしき、⑥を盛り付け、⑤をかける。

さば・・・さんまやいわしなどと同様に青背魚の代表格。青背魚に多く含まれるDHAやEPAには悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化や心筋梗塞などを防ぐ効果があると言われています。



✿小松菜の胡麻和え✿

材 料	1人分	6人分
小松菜	60g	360g
A	練りごま	4g
	こいくちしょうゆ	小さじ1/3
	だし汁	小さじ1
炒りごま	2g	12g

- ①小松菜はよく洗い、色よくゆでる。水気をしぼり、3cmの長さに切る。
- ②Aを混ぜ合わせた中に、①と炒りごまを入れ、和える。



✿野菜の味噌汁✿

材 料	1人分	6人分
大根	30g	180g
にんじん	5g	30g
ごぼう	10g	60g
細ネギ	3g	18g
だし汁	100cc	600cc
味噌	5g	30g

- ①大根とにんじんは皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにする。
- ②ごぼうは包丁の背で皮をそぎ落とし、大きめのさがきにし、酢水にさらした後、水気をきる。
- ③鍋にだし汁、①、②を入れて火にかけ、野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れる。
- ④器に盛り付け、小口切りにした細ネギを散らす。