

おうち給食レシピ

たらのラビゴットソース

【材 料】4人分

すけとうだら（まだら）4切れ

塩・コショウ 少々

白ワイン 小さじ1

片栗粉 大さじ2

【ソース】

ズッキーニ 中1/2さいの目切り

赤ピーマン 中1/2さいの目切り

パセリ 少々みじん切り

オリーブオイル 大さじ1

米酢 大さじ1

塩・コショウ 少々

砂糖 小さじ1

玉ねぎ 中1/4 すりおろす

【作り方】

1. 魚に下味をする。
2. 片栗粉をつけ油であげる。
3. ソースの野菜はそれぞれ切り調味料とすりおろした玉ねぎの中に入れ少し煮る。
ここで酸味が強い場合少し煮る。
4. 魚にソースをかけてできあがり。

