

# あじのムニエル ラビゴットソース

エネルギー：218kcal(1人分)



## \* 材料と分量 \* (分量は4人分です)

材料	分量
あじ(中・3枚におろしたもの)	4枚
あじの下味用 塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
バター	15g
< ラビゴットソース >	
トマト	1/2個
たまねぎ	40g
パセリ	小さじ1
白ワインピネガー	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ3・1/3

## \* 作り方 \*

- (1) たまねぎとパセリをみじん切り、トマトを湯むきしてみじん切りにする。
- (2) (1)のたまねぎ、トマト、パセリに白ワインピネガー、塩、こしょう、サラダ油を加えてラビゴットソースを作る。
- (3) あじに塩、こしょうで下味をつけ、水気をふいて小麦粉をまぶす。
- (4) フライパンにバターとサラダ油を入れ、あじの両面を焼き、皿に盛り付けラビゴットソースをかける。

(1)



(2)



(3)



(4)

