

きゅうしょくレシピ

◇ラビゴットソース◇



ざいりょう
【材料】 きゅうしょく、 にんぶん
(給食だと4人分)

つく かた
【作り方】

- | | |
|--------------|----------------|
| たま
・玉ねぎ | ちゅう こ
中1/5個 |
| ・トマト | ちゅう こ
中1個 |
| ・きゅうり | ほん
1/2本 |
| しょくえん
・食塩 | こ
小さじ1/5 |
| す
・酢 | おお
大さじ1/2 |
| ・オリーブ油 | おほ
大さじ1・1/3 |

- ①たまぎはみじん切りにして、さっと湯通して冷ます。
- ②トマトは角切り、きゅうりもコロコロ切りにする。
- ③調味料と野菜を混ぜ合わせる。

『ラビゴット』とはフランス語で「元氣を出させる」という意味があります。

とりにく、ぶたにく、さけ、さかな、しお
鶏肉や豚肉、鮭やさばなどのお魚に塩コショウで下味をつけ、

かたくり粉をまぶして焼いたものにかけてと暑い夏でもさっぱりいただけます☆

