



Japanese style French Course meal

前菜

血液さらさらコース

# さんまのマリネと油揚げのタルト ガリを使ったラビゴットソース

健康・和フレンチレシピのおすすめ「さんまのマリネと油揚げのタルト ガリを使ったラビゴットソース・レシピ」を紹介

## { Recipe・レシピ }



### 材料 (2人分)

さんま	1本
油揚げ	1枚
トマト (赤・黄)	各1個
マスタード	小さじ2
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ2
ピンクペッパー	少々
白ワインビネガー	30ml
酢	適量

### [ラビゴットソース]

玉ねぎの粗みじん切り	小さじ1
トマトの粗みじん切り	大さじ1
ガリのみじん切り	小さじ1
ディル	少々
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ1

塩・こしょう 適量

(1人分カロリー 350kcal)

### 作り方

さんまのマリネと油揚げのタルト  
ガリを使ったラビゴットソース

### [さんまの下処理]

- ①三枚におろしたさんまを酢でしめた後、軽く塩をふり1時間を目安に冷蔵庫で冷やす。
- ②水分をよくふき取り、オリーブオイルをふりかけ、ラップをかける。

### [ラビゴットソース]

粗みじん切りにした玉ねぎとトマト、みじん切りにしたガリ、ディル、レモン汁、オリーブオイルと軽く塩・こしょうをし、混ぜ合わせる。

### [仕上げ]

- ①油揚げを低温のフライパンで焼きめがつきカリカリになるまで焼く。
- ②焼けた油揚げにマスタードを塗り適度な大きさに切りそえたさんまとスライスしたトマトを交互に並べていく。
- ③ラビゴットソースを添えてディルを飾る。

### 健康・栄養Memo

管理栄養士：渥美先生



血液の流れをよくし動脈硬化を予防する助けとなるEPAを含むさんま。タルト生地は良質なたんぱく質大豆から作られる油揚げでヘルシーに。ソースは体の代謝を上げて免疫力を高める助けとなる生姜と血液サラサラ効果を助ける玉ねぎを使って。

### 作り方のポイント



### ◎さんまを酢でしめて塩をふる

酢でしめることで、脂ののったさんまもさっぱりいただくことができます。また、塩をふることで、水分が多い魚も調理しやすくなります。

### ラビゴットソースとは？

フランス語の「ravigoter (元気を出させる)」に由来する、酢、油、野菜のみじん切りで作るソース。