



☆暑い季節に、さっぱりと美味しく頂ける

たらのラビコットソースを

“相生シェフ”がご紹介します！！

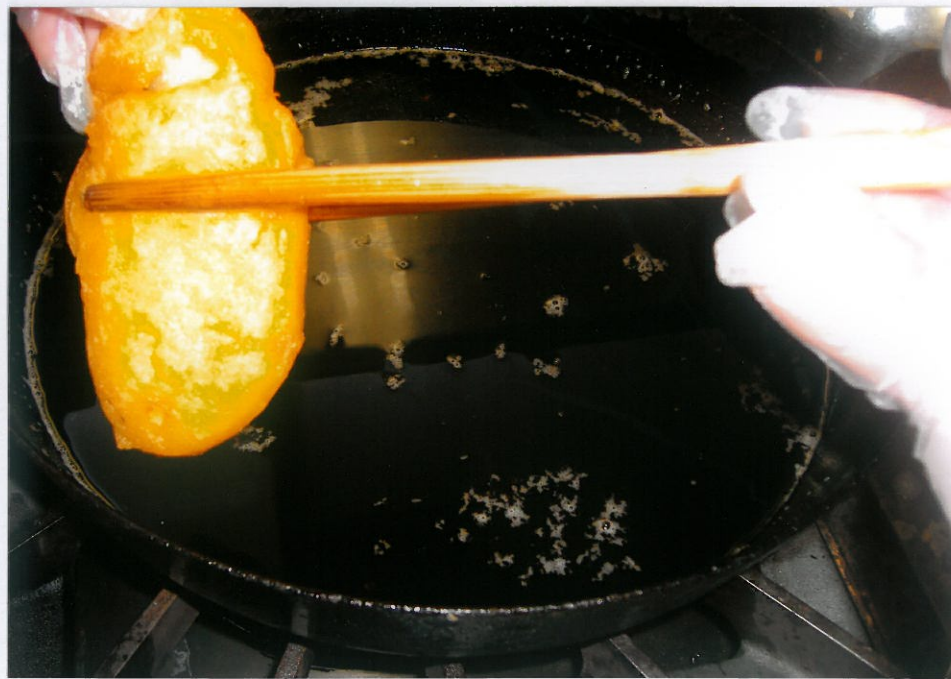


4人前

| | |
|-----------|--------|
| たら | 60g×4枚 |
| 玉ねぎ(新玉ねぎ) | 120g |
| トマト | 80g |
| ピーマン | 10g |
| 黄パプリカ | 10g |
| 白ワイン | 大さじ 3 |
| オリーブオイル | 大さじ 5 |
| 酢 | 大さじ 3 |
| 塩 | 少々 |
| サラダ菜 | 4枚 |
| レモン | 4枚 |

作り方

1. たらの水気を良くきり、片栗粉をまぶし、180℃の揚げ油で揚げる。
2. 玉ねぎ(新玉ねぎ)は、みじん切りにし、塩で揉み、良く絞る。トマトは角切りにする。ピーマン、黄パプリカはみじん切りにし、熱湯でさっとゆがく。
3. 白ワイン、オリーブオイル、酢、塩で味を整え、玉ねぎ、トマト、ピーマン、黄パプリカを加え、ソースとする。
4. 皿にサラダ菜をおき、揚げた、たらの上に3のソースをのせ、レモンを飾り完成。



☆たらをフリッターにしても、ボリュームも出て

ソースともよく合います♪

※フリッターの作り方

4人前

卵… 1個

①卵を白身と黄身にわけ、白身を良く泡立て、メレンゲを作る。

牛乳…50cc

②黄身と牛乳、薄力粉を混ぜ合わせる。

薄力粉…85g

③ ①に②を入れ、さっくりと混ぜる。

④たらに塩こしょうし、薄力粉をまぶし

③を付け、油で揚げる。