

## 献立名 豆腐ちくわのソース・ラビゴット



### アピールポイント

淡白な豆腐ちくわに酸っぱいソースで胃袋を刺激させ、食欲を出させる。  
ラビゴットとは、フランス語で元気を出させる、回復させるという意味。

### 材料と分量

材 料	分 量(4 人分)
豆腐ちくわ	1 本
玉ねぎ	60g
ピクルス	30g
らっきょう	30g
あまぴー(赤・黄)	10gずつ
パセリ	5g
サラダオイル	150cc
ビネガー	70cc
粒マスタード	10g
塩	4g
こしょう	1g

### 作り方

- 豆腐ちくわをカットする。
- ソース・ラビゴットを作る。
  - みじん切りにした玉ねぎを塩もみして、水にさらし、しっかり水切りをする。
  - らっきょう、ピクルス、パセリをみじん切り、あまぴーを 3mm角切りにする。
  - ボウルに材料を入れ、マスタード、ビネガー、サラダ油を加え、塩・こしょうをふりかけ、よく混ぜ仕上げる。
- ボウルにラビゴットソース、ちくわを入れ和えて器に盛る。

### 調理ポイント

- 玉ねぎ、ピクルス、らっきょうは荒みじんにし、あまり小さくしないこと。
- あまぴーは見栄えよく大きめ(3mm)の角切りにする。