

まぐろのレアかつ 和風タルタルソース添え

中心は生の状態で仕上げるまぐろのかつ。タルタルソースがまぐろのかつにボリュームを添えます。

調理時間
20分

1人当り
317kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- まぐろ 刺身用
……………1冊 (200g前後)
- 小麦粉 …………… 適宜
- パン粉 …………… 適宜
- 揚げ油 …………… 適宜
- 卵液 …………… 1/2個分
- 塩 …………… 少々



- A
- ゆで卵 …………… 1個
 - マヨネーズ …………… 大さじ3
 - みょうが(みじん切り) …… 1個分
 - 青海苔 …………… 小さじ1
 - しょうゆ …………… 小さじ1/2

●作り方

- ① まぐろは塩を全面にまぶし、10分ほど冷蔵庫に入れる。
- ② Aの材料でタルタルソースを作る。
ゆで卵を器に入れフォークでつぶし、残りの材料を加え混ぜる。
- ③ キッチンペーパーでまぐろの表面の水分をふきとり、小麦粉、卵液、パン粉の順で衣をつける。
- ④ フライパンに油を1cmほど注ぎ、200℃に加熱する。まぐろを入れ表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 油を切って取り出し、食べやすく切り、タルタルソースを添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る