

ぶりタルかつ

エネルギー (1人前) 523kcal

【材料2人分】

- ・ ブリ 2切れ
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 小麦粉 適量
- ・ 卵 1個
- ・ 生パン粉 適量
- ・ 揚げ油 適量

タルタルソース

- ・ 卵 2個
- ・ タマネギ 30g
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ 酢 小さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 塩 少々



ぶりタルかつ

① 生卵を12分ほどゆでて、固ゆで卵をつくる。ゆで卵の殻をむいて粗く刻む。



② タマネギをみじん切りにする。



ぶりタルかつ

③ 卵・タマネギ・塩・砂糖・酢・マヨネーズを混ぜ合わせてタルタルソースが完成。



④ ブリを食べやすい大きさに切り分ける。



ぶりタルかつ

- ⑤ ブリに塩コショウをして、小麦粉をまんべんなくつける。
余分な粉はしっかり払い落とす。



- ⑥ 溶き卵にブリをくぐらせて、生パン粉をしっかりとまぶす。



ぶりタルかつ

⑦ 160℃から170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。



⑧ 皿に盛り付け、タルタルソースを添えて完成。

