

## \* かつおとアスパラの串カツ

### <主な材料・2人分>

刺身用かつおのサク 150g  
アスパラ 1本  
長ネギ 1/2本  
溶き卵 1/2個  
小麦粉 適量  
パン粉 適量  
揚げ油 適量  
ブロッコリースプラウト 適量  
ミニトマト 2個  
レモン 1/4個

### A.タルタルソース

ゆで卵 1/2個  
玉ねぎ 1/12個  
マヨネーズ 大さじ1  
らっきょう 2個  
塩こしょう 少々  
中濃ソース 適量



### <作り方>

- ① かつおは一口大に、長ネギと根元の皮をピーラーでむいたアスパラは4cm幅に切る。
- ② 長ネギはフライパンでこんがり焼き色をつける。
- ③ ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし、ミニトマトは半分、レモンはくし形に切る。
- ④ ゆで卵と玉ねぎ、らっきょうはみじん切りにし、玉ねぎは水にさらした後に水気をきる。マヨネーズ、塩こしょうと合わせてタルタルソースを作る。
- ⑤ かつおとアスパラに、小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけ、先を少し空けて串にさす。
- ⑥ 180度に熱した油で揚げる。
- ⑦ 串の先に②をさして、③とともに盛り付けソースを添えて完成。

エネルギー 306kcal 蛋白質 24.0g 塩分 1.1g