

## カジキのフライタルタルソース

### <主な材料・4人分>

カジキ	4切れ
小麦粉	適量
パン粉	適量
卵	1個
塩・こしょう	少々
油	適量
キャベツ	3枚
レモン	2分の1個



### <タルタルソース>

マヨネーズ	大さじ4
卵	1個
タマネギ	4分の1個
パセリ	適量
ソースやしょうゆ	お好みで

### <作り方>

- ① タルタルソースを作る。卵は固ゆでにして、フォークでつぶす。タマネギとパセリはみじん切りにする。タマネギは水に浸けて水けを切っておく。全て合わせてマヨネーズとあえる。
- ② キャベツは千切りにする。レモンはくし形に4等分に切る。
- ③ カジキは半分に切る。塩・こしょうで下味をつける。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉を順番につける。
- ⑤ 鍋に油を入れ180度に熱し、④のカジキを揚げる。
- ⑥ 器にキャベツ、レモン、⑤カジキを盛る。ソースやしょうゆを掛ける。

【エネルギー409kcal、タンパク質23.3g、塩分1.4g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)