

## 鱈フライ タルタルソース添え

### ■材料 (2人分)

鱈	3枚おろし2尾分
生姜汁	適量
塩 こしょう	少々
キャベツ	100g
小麦粉	適量
パン粉	適量
溶き卵	適量
ソース	適宜
《タルタルソース》	
ゆで卵	1個
玉ねぎ	20g
ケッパー	3粒
マヨネーズ	大さじ1
塩 こしょう	少々
パセリ	少々



### ■作り方

- ① 玉ねぎ、パセリ、ケッパーはみじん切りする。キャベツは千切りする。
- ② ボウルにゆで卵を入れつぶし、①の玉ねぎ、パセリ、ケッパーを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで味を調え、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 鱈の身側に塩・生姜の絞り汁をかけ、ラップをして30分間冷蔵庫で冷やし、水気をふき取る。
- ④ ③に小麦粉を薄くはたき、溶き卵、パン粉の順に衣をしっかりつける。
- ⑤ サラダ油を180度に熱し、④のアジを入れ、泡が少なくなって表面が固まってきたら一度ひっくり返し、おいしそうな焦げ目がつく程度に揚げる。
- ⑥ 千キャベツとともに鱈フライを盛り付け、タルタルソース、お好みでソースをかけていただく。

### ■一人分栄養価

エネルギー	290kcal	蛋白質	36g	塩分	0.9g
-------	---------	-----	-----	----	------

(伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純)