

ごま香る♪

まぐろのごまレアカツ



30分

1人分あたり

312

kcal

DELISH
KITCHEN



ごま香る♪

まぐろのごまレアカツ

30分

1人分あたり
312
kcal



材料 (2人分)

マグロ[刺身用]	1 冊(150g)
塩こしょう	少々
サラダ油	適量

☆バター液

薄力粉	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
水	大さじ 1

★衣

パン粉	1/2 カップ
黒いりごま	小さじ 1
白いりごま	大さじ 1/2

◎おろしポン酢

大根	100g
ポン酢	大さじ 2

- 1 マグロは塩こしょうをし、10 分程おく。
- 2 大根はすりおろし、水気を軽く切る。
- 3 バットに☆を入れて混ぜる(バター液)。別のバットに★を入れて混ぜる(衣)。
- 4 マグロを 3 のバター液、衣の順にまぶす。
- 5 鍋にサラダ油を入れて 180°Cに熱し、4 を入れてきつね色になるまで 1 分程揚げる。食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- 6 5 に大根おろし、ポン酢を添える。