

外はさっくり中はふっくら♪

ブリカツ

和風タルタルソース添え

30分

1人分あたり

637
kcal

DELISH
KITCHEN

 ヨークベニマル

外はさっくり中はふっくら♪ ブリカツ 和風タルタルソース添え

30分

1人分あたり
637
kcal



材料 (2人分)

ブリ [切り身]	2切れ (200g)
ゆで卵	2個
サラダ油	適量
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々

☆衣

薄力粉	適量
溶き卵	1個分
パン粉	適量

★和風タルタルソースの材料

マヨネーズ	大さじ 2
ポン酢	大さじ 1/2
細ねぎ (刻み)	大さじ 1

- 1 ブリはキッチンペーパーで汁気をふきとり、大きめの一口大に切る。塩、こしょうをふる。
- 2 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣付けをする。
- 3 鍋にサラダ油を入れて 180°Cに熱し、2を入れてきつね色になるまで転がしながら 3分程揚げる (ブリカツ)。
- 4 ゆで卵はみじん切りにする。
- 5 ボウルにゆで卵、★を入れて混ぜる (和風タルタルソース)。
- 6 器にブリカツを盛り、和風タルタルソースを添える。