RECIPE

ブリ南蛮

調理時間30分

〖分量（4人分）〗
ブリ：320g
塩：1g
コショウ：少々
薄力粉：適宜
卵：1個
揚げ油：適宜
〈タルタルソース〉
卵：2個
玉ねぎ：20g
マヨネーズ：20g
塩：1g
コショウ：少々
〈タレ〉
砂糖：40g
しょうゆ：40g
レモン果汁：60g

〖作り方〗
〈タルタルソース〉
①鍋に卵を入れ沸騰後12分茹でたら殻をむき
　みじん切りにする
②玉ねぎをみじん切りにする
③ボウルに①卵、②玉ねぎ、マヨネーズ、塩、
　コショウを入れ混ぜる
〈ブリ〉
④ブリを一口大に切り、塩コショウをふる
⑤薄力粉をまぶし溶いた卵に浸す
⑥180℃の油で揚げる
〈タレ〉
⑦フライパンにタレ材料を混ぜ加熱する
⑧⑥のブリを入れて全体を絡める

〖栄養成分（1人分）〗
エネルギー：367kcal
たんぱく質：23.1g
脂質：24.5g
炭水化物：18.9g
食塩相当量：2.3g

〖ポイント〗
・タレにレモン汁を加えることにより、さっぱりとした風味になる
・タルタルソースは市販でもOK