



☆ 最優秀賞 ☆

## タイポンカツ麦タルソース



### 栄養価(1人分)

エネルギー 441kcal

たんぱく質 26.4g

食塩相当量 1.5g

### ☆アピール☆

宇和島の麦みそはタルタルソースに入れてもおいしい。

### ●コツ●

鯛はポンジュースに漬け込むこと。

### 【材料 2人分】

鯛4切れ(200g) 塩・こしょう少々  
ポンジュース30cc 小麦粉・卵・パン粉各適量  
A【ゆで卵(みじん切り)1個 玉ねぎ(みじん切り)20g  
パセリ(みじん切り)少々 麦みそ小さじ1 マヨネーズ大さじ3】  
揚げ油適量

### 【作り方】

- ①鯛切り身に塩・こしょうをし、ポンジュースに漬け込む。
- ②①に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、揚げ油で揚げる。
- ③Aを全て混ぜ合わせ、麦タルソースを作り、②にかけていただく。