



鯛カツバーガー

主食

主菜

バーガー:276kcal 塩分1.9g

タルタルソース:187kcal 塩分0.9g

【材料(2人分)】

- 鯛切り身…2切れ(30g×2)
- モッツアレラチーズ…20g
- 赤・黄パプリカ…各1/4個
- アスパラ(先の穂2cm)…2個
- バジル…6枚
- フランスパン…2.5cm幅2枚
- バター…少々
- A
 - おろし生姜…大さじ1
 - 酒…大さじ1
- こしょう…少々
- 薄力粉…大さじ2
- 溶き卵…1/2個
- 揚げ油…適宜
- パン粉…大さじ2

たれ

- 酢…大さじ2
- 砂糖…15g
- しょうゆ…大さじ強

タルタルソース

- マヨネーズ…40g
- 玉ねぎみじん切り…30g
- 牛乳…大さじ1/2
- 麦みそ…小さじ1
- ゆで卵…1個

【作り方】

- ①鯛切り身にこしょうをふり、Aに10分位漬け下味をつける。
- ②鍋にたれの材料を入れ弱火で加熱し、軽く沸騰させる。
- ③赤・黄パプリカ、アスパラはスライスし、軽く湯通しする。
- ④タルタルソースのゆで卵をボウルであらつぶしにし、他の材料を加えてよく混ぜる。
- ⑤バットに溶き卵を用意する。①を薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃の揚げ油で揚げる。熱いまま②のたれに漬ける。
- ⑥パンに切り込みを入れ、バターを塗り、鯛カツをはさみバジル、チーズ、パプリカ、アスパラを飾り、タルタルソースをかける。



★アピールポイント★

鯛カツバーガーは和の材料で洋のサンドにして、タルタルソースに麦みそを入れ新しい味付けにしました。後は野菜とモッツアレラチーズ、庭のバジルなどでやさしい味に仕立て食欲増進の鯛カツバーガーです。