

鱈フライ～タルタルソース添え

材料 (2人分)

鱈(皮なし)180g

塩・こしょう適量

溶き卵・薄力粉・パン粉適量

■ <タルタルソース>(作りやすい量)

茹で卵1個 玉ねぎ(みじん切り)大さじ3

マヨネーズ大さじ1.5 ヨーグルト大さじ1.5

粗挽き粒マスタード小さじ1.5

タイム(フリーズドライ)またはパセリやバジルでも小さじ1/2



作り方

1 ◆タルタルソースを作る。

① みじん切りの玉ねぎをざるに入れて塩(分量外)をふりかけ、しばらくおく。

2 ② さっと塩を洗い流してリードクッキングペーパーに包み、水気を絞る。



3 ③ 小さめのボウルに②の玉ねぎと、みじん切りにした茹で卵、その他の材料を加えて混ぜる。



4 ◆鱈を揚げる。

① リードクッキングペーパーで鱈の水気をふき取り、塩こしょうする。



5 ② ①を2~4等分に切り、薄力粉、溶き卵、パン粉を順につけ、油でからりと揚げる。



6 ◆盛り付ける。 皿に鱈フライを盛り付け、タルタルソースをたっぷりとかける。



コツ・ポイント

玉ねぎや鱈は、リードクッキングペーパーを使って、しっかりと水気をとることで、玉ねぎは生玉ねぎが苦手な方でも食べられるし、タルタルソースが水っぽくなるのを防ぎ、また、鱈も独特の臭みも抑えることができます。