


マカジキのタルタルソースがけ



約635kcal 1人分

材料〈2人分〉

 マカジキ切身…2切

- きゅうり …………… 1/3本
- トマト …………… 1/2個
- レタス …………… 2枚
- 塩、こしょう …………… 各少々
- 溶き卵 …………… 1/2個分
- 小麦粉 …………… 適量



- サラダ油 …………… 適量
- 卵 …………… 2個
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- A マヨネーズ …………… 大さじ3
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 刻みパセリ …………… お好みで

- ① マカジキ切身は解凍して塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶし、溶き卵と絡める。
- ② きゅうりは斜め薄切り、トマトは4等分のくし形切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に水と塩少々を入れ、沸騰したら卵を入れて中火で12分茹で、粗みじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに少なめの油を入れて熱し、170℃の温度で①を7～8分揚げ焼きにし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に④を盛り、③をかけ、きゅうり、トマト、レタスを添える。