



## 魚のタルタルソースかけ



材料(子ども2人分 大人2人分)

カレイ	240g (4切)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	24g (大さじ3強)
卵	50g (M1ケ)
パン粉	50g
油(揚げる用)	適量
きゅうり	10g (1/8本)
塩	少々
玉ねぎ	10g (1/8ケ)
卵	50g (M1ケ)
マヨネーズ	60g (大さじ5)
レモン汁	少々

### <作り方>

- ① カレイは洗って塩、こしょうをし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶして油で揚げる。(オーブンで焼いてもよい)
- ② きゅうりはみじん切りにし、塩でもんでおく。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして辛みをとり水気を切る。卵はゆで卵にし、みじん切りにする。
- ③ マヨネーズにレモン汁と②を混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
- ④ タルタルソースをフライにかける。

卵をみじん切りにするとき  
量が少ない場合はボウルに卵を  
入れフォークの背を使ってつぶ  
せば簡単にできます。



カレイはタンパク質を多く含  
み、脂肪分の少ないヘルシーな  
魚です。良質なタンパク質は体  
力向上、代謝の促進などに役立  
ちます。