



## かつおのたたきの2色サンドフライ (梅風味、チーズ味)



### 材 料 2人分

かつおのたたき ..... 150 g  
塩、こしょう ..... 少々  
梅肉 ..... 大さじ 1  
味りん ..... 小さじ 1  
青じそ ..... 8枚  
プロセスチーズ ..... 2個  
小麦粉 ..... 適量  
卵 ..... 1個

パン粉 ..... 適量  
揚げ油 ..... 適量

#### (添え野菜)

パプリカ (赤) ..... 1/2 個  
ミニアスパラガス ..... 1束  
塩、こしょう ..... 少々  
油 ..... 小さじ 1

### 作り方

- ① かつおのたたきをやや厚めに切り分け、軽く塩、こしょうをふって下味をつける。2種類の味をつけるので2つにわけておく。
- ② 梅肉用のかつおのたたきには、梅肉、味りんを混ぜ合わせ、かつおのたたきの片面に梅肉を薄くぬり青じそで巻いておく。
- ③ チーズ味のかつおのたたきは、①で厚めに切った 1枚の身を 1/2の厚さに切り、あわせてチーズも 1/2の厚さに切り、切り分けたかつおのたたき 2枚でチーズ 1枚をはさみ、青じそで巻く。
- ④ ②と③に小麦粉、卵、パン粉をつけて、油で揚げる (中火)  
\*火が通りやすいので注意すること。
- ⑤ 添え野菜のアスパラは、塩茹でして、粗めのせん切りにしたパプリカと炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ たたきのフライを盛り付けて、彩に野菜をそえる。