



Fresh Seafood!
ぶりのカツ フレッシュトマトソース

Buri
~ぶり~
ふっくらとして驚きの美味しさです。
フレッシュなソースでさっぱりいただけます。



東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>



Fresh Seafood!
ぶりのカツ フレッシュトマトソース

251 kcal(1人分)
調理時間 15分

材料 (2人前)

- ぶり(切身).....2切れ
- 小麦粉.....適量
- 卵.....適量
- パン粉.....適量
- プチトマト.....10個
- 玉ねぎ.....1/4個
- イタリアンパセリ.....適量
- 塩.....適量
- こしょう.....適量
- レモン汁.....大さじ1
- オリーブ油.....大さじ1
- 揚げ油.....適量



Point!
フライパンで油を多めに入れて揚げると、
少量の油で揚げられます。
熱々のカツにソースをかけて。

作りかた

1. ぶりは軽く塩、こしょうをして、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
2. プチトマトは4等分にし、玉ねぎは薄切りにする。
3. 2に塩、こしょう、レモン汁、オリーブ油を加えて混ぜる。
4. フライパンに1.5cmくらい油を熱し、1を揚げる。ひっくり返して同様に揚げる。
5. 4が熱いうちに3をかけてイタリアンパセリを飾る。



料理 料理研究家 荒木典子 © 東信水産株式会社