

# 輪島ふぐカツバーガー

## 材料/1人分



ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎レモン汁	1.5 g
◎小麦粉	5 g
◎卵	5 g
◎パン粉	6 g
◎サラダ油	8 g
パン	80 g
マスタード	10 g
レタス	30 g
赤たまねぎ	10 g
トマト	45 g
タルタル	20 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸す。(5~10分程度)
- ③蒸した後、粗熱を摂り、小麦粉、卵、パン粉をまぶす。
- ④揚油170℃で衣がキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤パンにマスタードを塗る。
- ⑥トマト、赤たまねぎは薄くスライスし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑦パンにふぐカツ、トマト、赤たまねぎ、レタス、タルタルをはさむ。

## 栄養価

エネルギー	510 kcal
たんぱく質	: 25.2 g
脂質	: 20.1 g
炭水化物	: 55.5 g
食塩	: 2.0 g

## ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓サクッと揚げたふぐカツとシャキッとした野菜の食感が楽しめます。
- ✓ピクニックにも持っていきたい一品です♪