

# 徳島駐屯地 まぐろカツ

\*冬季限定メニュー\*  
衣はサクサク、中はレア。  
揚げたてを提供する冬だけのご馳走メニューです。

徳島駐屯地業務隊 管理栄養士 富田技官



## 材料（1人分）

|           |                               |
|-----------|-------------------------------|
| まぐろ柵（刺身用） | 100g                          |
| 塩         | 0.1g                          |
| コショウ      | 0.1g                          |
| フライミックス   | 10g                           |
| パン粉       | 10g                           |
| 揚げ油       |                               |
| ソース       | 15g<br>（キューピー<br>こくみ和風ドレッシング） |
| 〈添え野菜〉    |                               |
| 水菜        | 20g                           |
| レタス       | 10g                           |
| 玉葱        | 20g                           |
| ミニトマト     | 25g                           |

## 作り方

- 1 まぐろ柵に塩・コショウで下味をつける。
- 2 フライミックスを水で溶き、下味をつけたまぐろ柵をくぐらせ、パン粉をつける。  
（フライミックスを使用しない場合は、溶き卵→小麦粉→パン粉の順に衣付けする。）
- 3 180度に熱した油で約30秒揚げる。
- 4 食べやすい大きさにカットして、ソースをかければ完成。

### ★コツ・ポイント

衣が色づく程度にサッと揚げ、火を通し過ぎないように。

ソースは、わさび醤油やソース、お好みのドレッシングでOK。