

## たらの山椒風味タルタル



※写真はイメージです

使った商品はこちら



ISETAN  
WHOLESALE  
FOOD

片栗粉

北海道のじゃがいもを原料とし、  
精製された馬鈴薯澱粉を使用しています。  
クセがなく、とろみのでる片栗粉です。

## たらの山椒風味タルタル

### [材料(2人分)]

たら切身	2切(180g)	
サニーレタス	1株(100g)	
サラダ油	大さじ1	
A	塩	少々
	酒	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	にんにく(すりおろし)	1片分
ゆで卵(細かく刻む)	1個(60g)	
B	レモン汁	小さじ1
	山椒粉	小さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ3
マスタード	大さじ1	

### [作り方] 調理時間:約15分

1. たらは骨を取り除き、一口大に切ってから、Aで下味をつけておく。
2. ボウルにBをまぜてタルタルソースを作る。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、たらを入れ、あまり動かさないよう片面約3分ずつ焼く。表面がカリッとなり焼き色がついたら弱火にし、フタをして1分蒸し焼きする。
4. 器にサニーレタスをたっぷりと盛り、中央に3をのせ、2のタルタルソースをかける。

〔このレシピ1人分の糖質〕

約6.2g