

白身魚の塩麴ハーブフリッター野菜タルタル

白身魚の下味にハーブ風味の塩麴を使用して、フリッターにしました。タルタルには数種類の野菜を入れ、具沢山に仕上げました。



野菜摂取量 約103g

【2人分】

[フリッター]

- 白身魚…………… 2切
 塩麴…………… 小さじ2
 おろしにんにく…………… 少々
 ブラックペッパー…………… 適量
 お好みのハーブ…………… 適量

※おすすめのハーブ
 ローズマリー、オレガノ、セロリーシード

- 小麦粉(フリッター液)・大さじ1と1/2
 水(フリッター液)……………大さじ1と1/2

揚げ油……………適量



[タルタルソース]

- 白菜(角切り)……………40g
 人参(角切り)……………20g
 玉ねぎ(角切り)……………20g
 ゆで卵……………適量
 マヨネーズ……………適量
 塩……………適量
 こしょう……………適量
 ヨーグルト……………140g
 ピクルス(みじん切り)……………適量
 パセリ(粉末)……………適量

[付け合わせ]

- サラダ油(炒め用)……………適量
 キャベツ(角切り)……………100g
 アスパラガス(斜め切り)……………15g
 赤ピーマン(スライス)……………10g
 コンソメ(顆粒)……………適量

- ① 野菜をそれぞれカットする。
 白菜 ⇒角切り
 人参 ⇒角切り
 玉ねぎ ⇒角切り
 ピクルス ⇒みじん切り
 キャベツ ⇒角切り
 アスパラガス ⇒斜め切り
 赤ピーマン ⇒スライス
- ② 白身魚はAの調味料で下味を漬けておき、小麦粉と水でフリッター液を作っておく。
- ③ ②の下味をつけた白身魚にフリッター液を絡ませて、揚げる。
 (目安170℃4～5分)

- ④ タルタルソースを作る。
 白菜、人参、玉ねぎを茹でておき、水気を切る。
 全ての調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 付け合わせを作る。
 フライパンに油を入れ、キャベツ、アスパラガス、赤ピーマンを炒め、コンソメで味を整える。
- ⑥ お皿の奥に付け合わせを盛り、フリッターと野菜タルタルソースを盛り付けて完成♪