



【かつおカツ】



【日南市漁協女性部】
谷口 安子 さん

材料（2人分）

かつお（刺身用ブロック）	200g	こしょう（黒）	ふたつまみ
新たまねぎ	1/2 コ （普通のだまねぎでも可）	サラダ油	適量
マヨネーズ	大さじ 2	小麦粉	適量
ケチャップ	大さじ 1	パン粉	適量
塩	ふたつまみ	卵	1 コ

手順

- (1) かつおは1cm 幅のそぎ切りにし、塩、こしょう（黒）をふって、下味をつける。
- (2) 新たまねぎはみじん切りにしておく。
新たまねぎでない場合は、切った後に水にさらして、水気をしっかりきっておく。
- (3) ソースを作る。
ボウルに切った新たまねぎ、マヨネーズ、ケチャップを入れて混ぜ合わせておく。
- (4) かつおに、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に「衣」をつける。
180度の油で揚げていく。表面がきつね色になったら取り出し、(3)のソースをかけて完成。