

# 海老の代わりにぶりマヨ



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL  
Japan Anti-Tuberculosis Association

## 【材 料】1 人前

ぶり	7g×6切
塩	1g
小麦粉	20g
てんぷら粉	適量
マヨネーズ	40g
ケチャップ	10g
タバスコ	5ふり
＜付け合せ＞	
レタス	20g
トマト	1/4個



## 【作り方】

- ① ぶりは一口大に切り、軽く塩をふっておく。小麦粉をまぶす。
- ② てんぷら粉をつけて、170℃の油で揚げる。揚げたら、油を切っておく。  
\*170℃の油は、材料を油に入れたときに、すぐに浮き上がってくるくらい。
- ③ マヨネーズとケチャップとタバスコを混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせて完成！

**油で揚げる代わりにオーブンレンジで  
焼いてもOK!!**

**\*減量中や油に制限のある方には  
この方がお勧め・・・♪**