

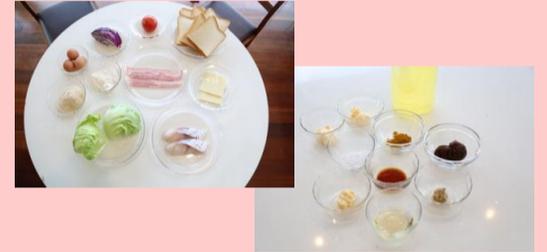
タラのクラブサンド



旬のタラを使って、豪華でおしゃれなクラブサンドを作ります。ガスの火力でカリッと、サクッと仕上げます♪
タラの調理法が広がるかも♪

《材料》 2人分

タラ	2~4切れ	粗びきマスタード	適量
ベーコン	2枚	マヨネーズ	適量
スライスチーズ	2枚		
卵	2個	薄切りパン (8枚切り)	6枚
レタス	2枚		
トマト	薄切り2枚	薄力粉	適量
紫キャベツ	適量	パン粉	適量
		卵	1個
		揚げ油	適量
赤みそ	大さじ2		
みりん	大さじ1		
砂糖	大さじ1/2		
マヨネーズ	大さじ1		
カレー粉	小さじ1		
マヨネーズ	大さじ1		
醤油	小さじ1/2		



- 1 タラは塩（分量外）をふり、さっと洗い、水気をキッチンペーパーでとる。



氷水で洗った方が身がしまります！

- 2 半量は赤みそ、みりん、砂糖、マヨネーズを混ぜ合わせたところにつけこむ。



- 3 残りはカレー粉、マヨネーズ、醤油を混ぜ合わせたところにつけこむ。



- 4 レタスは洗ってちぎり、水気をとる。

- 5 キャベツも千切りにして、水にさらしてからしっかり水気をとる。

- 6 トマトは薄くスライスする。

- 7 ベーコンはフライパンでカリッと焼き、半分に切る。

- 8 卵をフライパンに割り入れ、黄身をくずして焼く。



- 9 味噌とカレー粉につけてあるそれぞれのタラは、薄力粉・溶き卵・パン粉の順につけ、160℃に設定された揚げ油で揚げる。冷めたら半分に切る。



温度調節機能を使用！

- 10 パンをグリルでカリッと焼き、マヨネーズと粗びきマスタードを具材が当たる部分に塗る。

トーストは、グリルのオートメニューで自動調理！

- 11 最初は紫キャベツとトマト、卵、ベーコンをはさむ。

- 12 次はレタスとタラ、チーズをはさみ、マヨネーズをぬる。（ケチャップ、ソースはお好みで）

