

🍴 食べたいおきなわ届けます!
「ちゃっっちゃっとししぴ」



「サクッとマグロ・レアカツサンド」

新鮮なマグロが手に入ったら、いつもと違う食べ方でランチを楽しみましょう!
超レアに揚げたマグロカツをサンドした「マグロ・レアカツサンド」を大きなお口で
ガブッと召し上がれ!

🍷 材料 (2人分)

マグロ(さく)	100gx2本
食パン(8枚切り)	4枚
A(ソース)	各適量
中濃ソース	各大さじ1
マヨネーズ	各大さじ1
マスタード	小さじ1/4~ お好みで

塩・こしょう・小麦粉・卵・
パン粉・揚げ油・
ラディツシュ 各適量

🍴 作り方

- ① 食パンは好みで耳を切り落とし、軽くトーストして混ぜ合わせたAを塗る。
- ② マグロは塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、高温に熱した揚げ油でさっと揚げる。
- ③ ①の食パン1枚に②のカツをのせて、もう1枚の食パンではさむ。同様にあと1組作り、食べやすい大きさに切りお好みでラディツシュを添える。

🍷 ワンポイントアドバイス!

- 材料には新鮮なマグロを使いましょう。
- タレはやや濃い目に。
- お好みでキャベツの千切りなども合わせても美味ですが、シンプルにマグロカツとパンだけのものが、病み付きになる美味しさです。
- 油の温度は約180℃を目安に揚げましょう。