



秋鮭のポテト包み

材 料 (4人分)

- 秋鮭 …………… 4切
- 塩、コショウ …………… 少々
- ジャがいも …………… 6個
- 小麦粉 …………… 大さじ4
- 粉チーズ …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 適量
- 水 …………… 1/2カップ
- パセリ …………… 適量
- トマトケチャップ …… 適量



作 り 方

- ① 鮭を2～3等分の大きさに切って、皮と小骨を取り除き、塩・コショウで下味を付けておく。
- ② ジャがいもの皮をむいて薄くスライスし、細く千切りにする。(水にさらさない)
- ③ ボールに②と小麦粉・粉チーズを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を手のひらに広げ、①をのせて軽く包み込む。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて蓋をして中火で2分焼いてから、水を加えて再び蓋をして水分が無くなるまで焼く。
- ⑥ ⑤を盛り付けて、トマトケチャップ・パセリを添える。



point

ジャがいもを返さずにそのまま焼くことで
下面がカリッと、表面がほっくりな味わいに仕上がります。