

マッシュポテトをのせたおしゃれな一品

## 鮭のマヨポテ

お客様の  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi full  
エミフル従業員  
おすすめ  
メニュー

### ■材料〈4人分〉

生さけ(切り身).....	4切れ
塩.....	少々
じゃがいも.....	1個(約150g)
小麦粉.....	大さじ1
バター.....	20g
オリーブ油.....	適量
◆A「マヨネーズ.....	大さじ2
塩・こしょう.....	少々
顆粒コンソメの素.....	少々
にんにく(すりおろし) .....	小さじ1/2
ピザ用チーズ.....	40g
パセリ(みじん切り).....	適量
リーフレタス.....	4枚

### ■作り方…調理時間約20分

- ①じゃがいもは皮をむいて塩ゆでする。柔らかくなったら、つぶしてAを加えて混ぜる。
- ②生さけは塩をふり、5分ほどおいて、余分な水気はふき取り、小麦粉をうすくまぶす。
- ③フライパンにバター・オリーブ油を熱し、②の両面をこんがり焼き、中まで火を入れる。
- ④③に①・ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。パセリを散らす。
- ⑤皿に④を盛りつけ、リーフレタスを添える。

1人あたり:264 kcal

ここがポイント

- ・バターだけではなくオリーブ油やサラダ油を少し加えることで、焦げにくくなります。
- ・生さけの代わりにさわらなどでもおいしくつくれます。