

かんたん！しっとり 鮭のポテサラ焼き

《 材料 (2人分) 》

●鮭2切れ ●塩・こしょう少々

●ポテトサラダ 50g ぐらい (お惣菜のポテトサラダ小パックでOK)

※ポテトサラダを手作りする場合

●じゃがいも 大 1/2 個 ●ミックスベジタブル 小さじ2杯 ●玉ねぎ 1/8 個

●ハム 1/2 枚 ●塩・こしょう少々 ●マヨネーズ 大さじ2杯



ポテトサラダをしっかり潰せばよりなめらかに！

手作りの場合は、ジャガイモをつぶしてしっとり目に仕上げましょう！

<ポイント>

中に入れる具材 (人参、玉ねぎ、キュウリ、ハムなど) を小さめに切るなどしましょう！



《作り方》

1



鮭に塩・こしょうを振ります。

2



グリルやオーブンで8割程火が通るまで焼きます。

3



ポテトサラダを鮭の表目に塗るようにのせます。

4



ポテトサラダに焼き色がついたら完成！！

魚の生臭さが気になる方は・・・

①酒をかけて10分位おきます。

②出てきた水分を拭き取ってから塩・こしょうをします。

《今日のポイント！》

ジャガイモとマヨネーズで
パサパサしがちな焼き魚も
しっとり!まとまり!食べやすく!



©WANPUG

《アレンジ例》

お魚をアレンジ！！

たら、すずき、かれい、マス など
どんなお魚にも合いますよ♪

ポテトサラダをアレンジ！！

カボチャサラダ、タルタルソース など
お好みの味付けで・・・

食欲 UP アレンジ！！



ポテトサラダにカレー粉をプラス
カレーの香りで食欲が増しますね！
(入れ過ぎに注意して下さい)

《ゆにしあ母のこの日のメニュー》



五穀ごはん
鮭のポテサラ焼き
ひじき煮
ごごみのお浸し
麩とわかめのお味噌汁
グレープフルーツ