



秋鮭の ポテトコロッケ

ホクッと&カリッと食感～じゃがいもレシピ①

秋鮭のポテトコロッケ

材 料 (2人分)

| | |
|-----------|-------------------------|
| じゃがいも | 2個 |
| 秋鮭(塩鮭も可) | 1切 |
| たまねぎ | 1/4個 |
| コーン缶 | 大さじ3 |
| 塩 | 少々 |
| サラダ油 | 適量 |
| だしパック(中身) | 小さじ1/2 ※本格・万能だしパック使用 |
| 粗びきこしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| 卵 | 1個 |
| パン粉 | 1/2カップ |

- ① じゃがいもは皮をむいて茹で、熱いうちにつぶす。秋鮭は両面に塩をふっておく。(塩鮭に塩不要)
- ② 秋鮭を焼いて皮と骨を取り除き、粗く身をほぐす。たまねぎはみじんぎりにし、サラダ油で透明になるまで炒める。コーン缶は水切りしておく。
- ③ ①のじゃがいもに②の秋鮭・たまねぎ・コーンを入れ、だしパック中身・粗びきこしょうをよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分にして形を整え、小麦粉→卵→パン粉の順につけてサラダ油で揚げる。付け合わせにブロッコリー・ミニトマト・レタスを添え、器に盛りつけできあがり♪

コツ・ポイント

- 鮭の骨はしっかりと取り除いてください。
- 塩は生鮭か塩鮭によって調整してください。
- 低温だと芋が崩れてしまうので、高温で一気に揚げましょう。
- じゃがいもと秋鮭は、電子レンジをうまく使えば時間短縮に。