



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。