



魚くとじゃがいもさんの素敵な出会い♪ 魚のポテサラ焼き

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

たまねぎ	15g
にんじん	15g
さやいんげん	8g
じゃがいも	50g
マヨネーズ	大さじ2
アジ(3枚おろし)	30g×5枚
酒	小さじ2

栄養価	こども1人分
エネルギー	81 kcal
食塩相当量	0.2 g



作り方

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切り、さやいんげんは小口切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ② アジは酒をふってしばらくおき、水気を拭く。
- ③ 1枚の耐熱皿にじゃがいもとその他の野菜をそれぞれまとめてのせ、ラップをし、電子レンジで野菜がやわらかくなるまで3分ほど加熱する。
熱いうちにじゃがいもをフォークなどでつぶし、全体をマヨネーズであえ、ポテトサラダを作る。
- ④ ③を5等分にしてアジにのせ、魚焼きグリルでこんがり焼き色がつくまで焼く。

<大人へのアレンジ> … お好みで塩、こしょうを足す。

