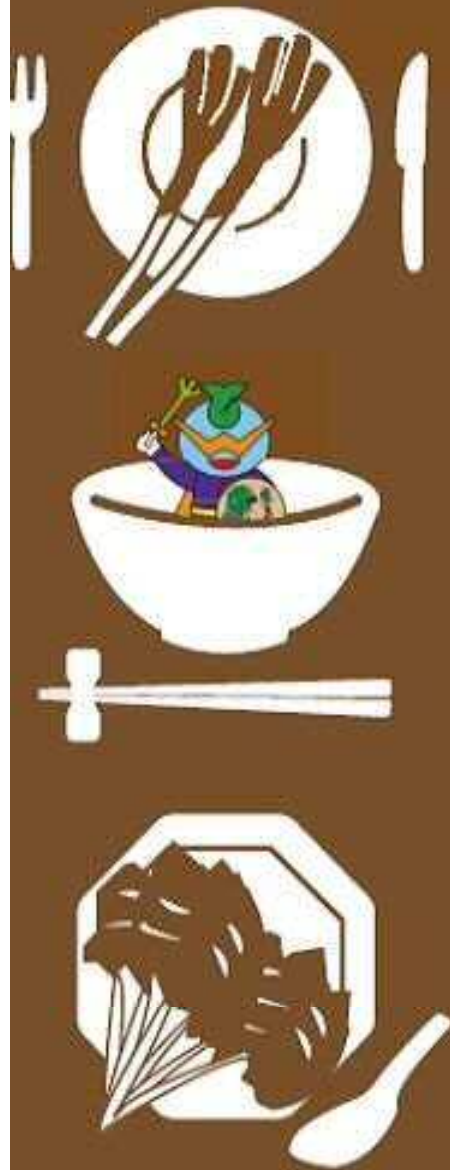


とびしま
特産品レシピ



ほうれん草と鮭のポテトコロッケ

★しっとりとしたクリーミーなポテト生地に、甘みのあるほうれん草と塩の効いた鮭がピッタリです。



ほうれん草と鮭のポテトコロッセ

●材料 (6 個分)

じゃがいも	2 個	小麦粉・パン粉	適量
ほうれん草	100g	卵	1 個
鮭	2 切れ	揚げ油	適量
塩・コショウ	適量	キャベツ(千切り)・きゅうり (薄切り)・レモン(くし切り)	
バター	15g	・ソース	適宜
生クリーム	大さじ2		
マヨネーズ	大さじ1と1/2		

●作り方

- ① 鮭に塩・コショウをふり、グリルで焼いて、身をほぐす。
- ② じゃがいもの皮をむいてひと口大に切り、電子レンジで8分加熱し、熱いうちに潰す。
- ③ フライパンにバターをひき、1cm幅に切ったほうれん草を炒め、塩・コショウをふる。
- ④ ②に①・③を加えて混ぜ、さらに生クリーム・マヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑤ 6等分にして小判型に成形し、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけて中温で揚げる。
- ⑥ お皿に盛り、キャベツ・きゅうり・レモンを添え、お好みでソースをかける。



飛島村のねぎと
ほうれん草は、
栄養たっぷり
とてもおいしいよ!

飛島村の特産品

ねぎ



ほうれん草



[レシピ監修]

料理研究家・栄養士 長田 絢



[お問い合わせ] 飛島村役場開発部経済課

〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469