

○佳作「ポテトフィッシュサラダ」(親子の部)



材料 (4人分)

・ブリの切身	2切れ	・きゅうり	50g	・サラダ油	適量
・じゃがいも	300g	・マヨネーズ	大さじ6	・レタス	4枚
・人参	30g	・塩・コショウ	少々		

【作り方】

- ① じゃがいもを小さく切り、器に入れてラップをかけ、レンジ(500w)で10分加熱する。加熱する間に、人参の皮をむき、5mmくらいの厚さでイチョウ切りにする。人参は水から10分位ゆでる。きゅうりはピーラーで皮をむき、切る。
- ② ①のじゃがいもをフライ返しでつぶす。
- ③ フライパンに油をひき、塩コショウをしたブリの切身をのせ、色がついたら、ひっくり返し、両面焼けたらお皿に移し、骨を取りながらほぐす。
- ④ 人参がゆで上がったら、ザルにあげる。
- ⑤ じゃがいも、人参、きゅうりをボウルに入れ、マヨネーズと塩コショウを入れて混ぜた後、ほぐしたブリの身(少し残しておく)を入れてさらに混ぜる。
- ⑥ お皿にレタスを敷き、⑤のサラダを盛り付けて、その上に残しておいたブリの身をのせる。

【アピールポイント】

子供が好きなマヨネーズを使っていることと、野菜もいっしょに食べるので栄養にもいい。最後にサラダをレタスに巻いて食べるのもおススメです。