

カリカリ&とろ〜り
チーズが最高

サーモンの ポテトガレット



マリーンズ・食育
キッズボールパーク

supported by 北辰水産



©C.L.M.

今回のおすすめおさかなレシピ 🐟

サーモンのポテトガレット

【材料】

- ・サーモンの切り身／4切れ ・小麦粉／大さじ 1
- ・じゃがいも／1個 ・塩／小さじ 1
- ・とけるチーズ／大さじ 1

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろし、塩を振りかける。
- ②5分ほど置いて水気をギュッとしぼる。
- ③ボウルに①のじゃがいも、とけるチーズ、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④サーモンの切り身を耐熱皿やアルミホイルに並べて、
その上に③のポテト衣を等分にして均一に乗せる。
- ⑤オーブン（またはトースター）で、じゃがいもにこんがり焼き色がつき
サーモンに火が通るまで焼く。
- ⑥お皿に盛り付けてお好みでバジルやバター、レモンを添えて完成！

マリーンズ・食育キッズボールパーク supported by 北辰水産 では
地域とのつながりを深めながら子どもたちへ“おさかな食育”の大切さを伝えていきます。

Instagram さかなめし _ 魚の北辰

健康づくりに欠かせないおさかなレシピをご紹介します！
ぜひInstagramをご覧ください 🐟



Instagram



通販サイト