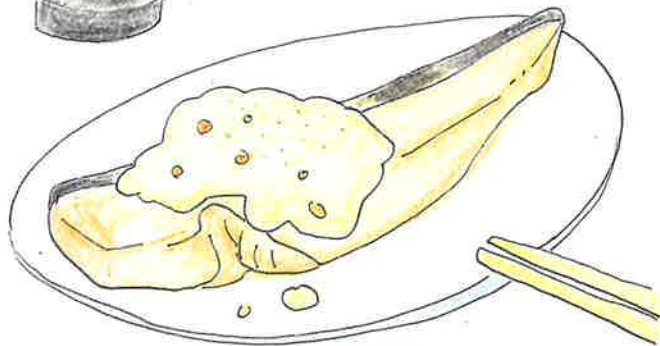


## 魚のポテト焼き



### ゆかせんせいのおススメ一言

つぶしたじゃがいものしっとり感とマヨのまろやか感が、  
鮭と良く合っていました。



### <材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

鮭	240g (3~4切れ)
塩	適量
こしょう	適量
じゃがいも	180g (中2個)
にんじん	30g (大1/6本)
たまねぎ	18g (1/12個)
パセリ	少々
薄口しょうゆ	6g (小さじ1)
米酢	1.2g (小さじ1/4)
レモン	1.2g (小さじ1/4)
砂糖	1.2g (小さじ1/2)
マヨネーズ	48g

### <作り方>

1. 魚に塩こしょうを振る。
2. にんじんはせん切りにして茹で、みじん切りにする。玉ねぎ、パセリもみじん切りにする。
3. じゃがいもは茹でてよくつぶす。
4. 野菜と調味料を混ぜる。
5. カップに魚を乗せ、④も乗せる。  
175℃のオーブンで15分位焼く。

### <栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
168kcal	16mg	0.3g