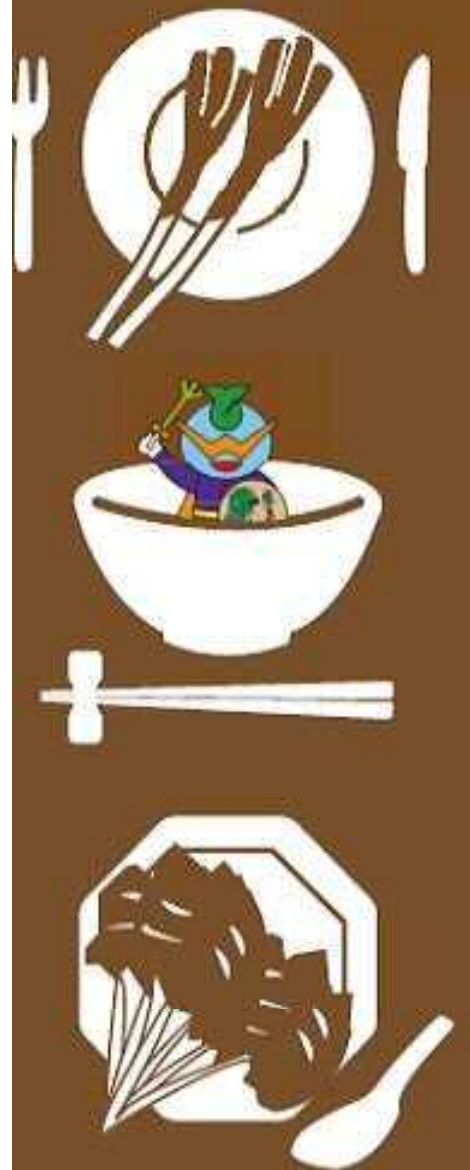


とびしま  
特産品レシピ



# 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ケ

## ●材料(6個分)

じゃがいも ..... 2個  
ほうれん草 ..... 100g  
鮭 ..... 2切れ  
塩・コショウ ..... 適量  
バター ..... 15g  
生クリーム ..... 大さじ2  
マヨネーズ ..... 大さじ1と1/2

小麦粉・パン粉 ..... 適量  
卵 ..... 1個  
揚げ油 ..... 適量  
キャベツ(千切り)・きゅうり  
(薄切り)・レモン(くし切り)  
・ソース ..... 適宜

## ●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