


ガリ バタ 鮭 ポテト 	鮭(生)	280g	4切	①	じゃが芋は皮をむいて、一口大の乱切りにする。
	じゃが芋	400g	3個		耐熱ボウルにそのまま入れ、ラップをしレンジ(600w)で5分加熱。
	薄力粉	9g	大さじ1	②	鮭は骨を外し1切れを4等分に切り、薄力粉をまぶす。
	バター	20g		③	フライパンにバターとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら
	おろしにんにく	6g	3cm		①のじゃが芋を(水気を切って)加え、表面に焼き色をつける。
	★しょうゆ	24g		④	じゃが芋を一旦取り出し、②の鮭を両面を焼く。
	★みりん	24g		⑤	パセリを刻み、水にさらす。⇒水気をペーパーなどで絞る。
	パセリ	4g			★調味料を合わせておく。鮭に火が通ったら合わせ調味料を全体に回し入れ、じゃが芋を加えて炒め合わせ、火を止める。
			⑥	仕上げに④のパセリを加えて和える。	
鮭ポテト エネルギー 220kcal たんぱく質 17.8g 食塩相当量 1.1g					

【調理のポイント】

<ガリバタ鮭ポテト>

- ☆ 鮭は骨をできるだけ外し、皮はそのまま使用します。
- ☆ じゃが芋は加熱が足りなければ、追加熱してください。
- ☆ にんにくは【にんにくチューブ】が手軽で便利です。
- ☆ 鮭の骨は、取り扱う際と食べるときに気をつけてください。

