



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



なんだかくせになる味！ ほっけの和風ポテトサラダ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
200kcal	1.0g	約20分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

じゃがいも(男爵).....3個
真ほっけの開き.....1枚
酢.....大さじ1/2
白だし.....大さじ1/2
こしょう.....少々
マヨネーズ.....大さじ4
きざみねぎ.....5g
かつお節.....2g

■作り方

- ①じゃがいもは皮を剥いて適当な大きさに切り、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し漬す
- ②フライパンを熱し真ほっけを両面焼き、焼き上がったら骨を取り除き、身をほぐす
- ③①に酢、白だし、こしょう、マヨネーズの順に加え混ぜ合わせ、最後に②を混ぜる
- ④③を器に盛り、きざみねぎとかつお節をのせる

cooking memo