



カレイのポテト焼き



☆☆材料☆☆

(子ども4人分)

カラスガレイ	4キレ
(鮭でもよい)	
塩	小さじ1/2
じゃがいも	120g
パン粉	8g
バター	10g
牛乳	80cc
塩	小さじ1/4
粉チーズ	大さじ1

◆◆作り方◆◆

- ① カラスガレイに塩を振り、下味をつける。
- ② ジャガイモを茹で、滑らかになるまで潰したら牛乳を加え、さらに粉チーズを加えて混ぜる。
- ③ 液状に溶かしたバターをパン粉に加え、パン粉がつぶれないように混ぜる。
- ④ カラスガレイを170℃のオーブンで10分素焼きする。
- ⑤ ④をオーブンからだし、②をたっぷりとかけ、その上に③を振りかけて180℃のオーブンで15分ほど焼く。

