

ビワマスのポテト焼き



<材料>	(4人分の分量)
ビワマス	120g
じゃがいも	1.5個
牛乳	30ml
コーン(缶)	60g
パン粉	少々
オリーブオイル (またはバター)	小さじ1と1/3
塩	適量
こしょう	適量

作り方

- ① ビワマスをアルミカップに入る大きさに切り、少ししっかりめに塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② じゃがいもを洗い皮付きのまま8等分し蒸し器で蒸す。(または電子レンジでラップをかけ加熱する)
- ③ 皮の端が少しめくれてきたら、火を止め皮と芽を取り除く。
- ④ 塩・こしょうを入れじゃがいもを形がなくなるまでつぶし、牛乳(アレルギー対応の場合は水やコーンの汁でもよい)を入れて混ぜる。
- ⑤ 滑らかになったらコーンを入れて軽く混ぜる。
- ⑥ ①をアルミカップに入れ、その上に⑤を覆いかぶせるようにのせる。
- ⑦ 上にパン粉を軽くふりかけ、バター(アレルギー対応の場合はオリーブオイル)をのせる。
- ⑧ 200℃のオーブンで30分焼く。
※アルミカップが薄い場合は二重にして焼く。

- ・ マッシュポテトを乗せて焼くことで、子どもにも食べやすい味になっていました。
- ・ ビワマスをしっかり味わえる料理です。
- ・ アレルギー対応の場合も考えられているレシピで、良いと思います。
- ・ 給食に活用する時は、冷凍マッシュポテトを使用しても良いでしょう。

