

♪ 食べて健康 ♪

ワインのお供やパーティーの一品にいかがですか？

スモークサーモンのハッシュドポテト



☆☆ 鮭の栄養素 ☆☆

鮭に含まれるアスタキサンチンはポリフェノール
の一種で、ビタミンEの200倍の抗酸化力で体
内の細胞を守ります。DHAやEPAは血液さらさ
ら効果、コレステロール低下作用、血圧降下
作用、脳の機能を高めるなどさまざまな効果が
あり、注目されている栄養素です。

●●材料 2人分●●

ジャガイモ……………1～2個
サラダ油……………大さじ1
スモークサーモン…4枚

塩・コショウ……………各少々
クリームチーズ……大さじ2
玉ねぎ……………1/4個
(小玉ねぎなら1個)

●●作り方●●

- ①ジャガイモは皮をむき、千切りにします。これに塩、コショウをふり、よく混ぜて4等分します。
※千切りにするときにスライサーを使えば極細に切れ、しんなりするのでまとめやすくなります。また、灰汁抜きはせず、でんぷん質はそのままにしておきます。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、①のジャガイモ1枚分を丸く形を整えて乗せ、強めの中火で焼きます。
- ③片面に焼き色がついたら裏がえし、両面共にカリッと焼き上げます。残り3枚も同様に焼き、キッチンペーパーに乗せて、余計な油を切ります。
※早く返しすぎるとジャガイモがポロポロと崩れてしまいます。しっかり焼け目がつくまで我慢しましょう。
- ④焼き上げたジャガイモ2枚にクリームチーズを半量ずつ乗せ、スモークサーモンと玉ねぎの薄切りを添えて、残り2枚のジャガイモをそれぞれ上にかぶせます。
後はお皿に盛り付けて出来上がりです♪

