



優秀賞



北海Dorito

作り方

調理時間 50分

- 1 玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、にんじんは小さく角切りにする。フライパンにバターを熱してこれらを炒め、冷ましておく。
- 2 ジャガイモは小さめに切って、電子レンジで加熱し、つぶして牛乳を混ぜる。パセリはみじん切りにする。
- 3 サーモンを一口大に切り、袋に入れて、手(または麺棒)でつぶす。

- 4 ボウルに1・2・3とAを入れて、よく混ぜる。
- 5 パウンド型の底にクッキングシートを敷き、周りはバターをぬる。4の2/3量を広げて、中心をくぼませ、スライスチーズ1枚を半分に切ったのせる。その上にミートソース大さじ1をのぼし、残りのスライスチーズをのせる。残りの4のをせて形を整える。
- 6 オープントースターで15分、中～強火で焼く。焼けたら型から外して、あら熱を取る。
- 7 残りのミートソースにBを加えて温める。6を4つに切り分けて皿に盛り付け、ソースをかけ、野菜を添える。

POINT

- パウンド型に詰める時、2/3量を入れたら土手を作り、チーズでミートソースをはさむようにする。
- サーモンは血合いの面を上にして切ると切りやすい。

水越 彩さん

材料 (4人分)

- サーモン(刺身用) …… 130g
- ジャガイモ …… 小2個(120g)
- 牛乳 …… 大さじ2
- 玉ねぎ …… 1/2個(80g)
- にんじん …… 30g
- にんにく …… 1片
- バター …… 10g
- パセリ …… 少々
- 卵 …… 1個
- プレーンヨーグルト …… 大さじ1
- A パン粉 …… 1/2カップ
- 塩 …… 小さじ2/3
- 黒こしょう …… 小さじ1/3
- スライスチーズ(とけないタイプ) …… 2枚
- ミートソース …… 100g
- B ドライパシル …… 小さじ1/2
- 牛乳 …… 大さじ1
- オリーブ油 …… 大さじ1/2
- バター(型ぬり用) …… 少々
- ミニトマト …… 4個
- レタス …… 適量