

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室 札幌グランドホテル 総料理長 小泉哲也 先生

2012年7月5日(木) 一般

## じゃがいものお好み焼き(フリッコ) サラダ添え

### 【材料6人分】

じゃがいも(メークイン)	中2ケ
オリーブオイル	適量
ベビーリーフ	適量
フルーツマト	2ケ
フレンチドレッシング	大さじ3
パルミジャーノチーズ	70g
サニーレタス	2枚
塩、胡椒	適量

### 【参考1人分】

中1/3ケ
適量
適量
1/3ケ
大さじ1/2
12g
1/3枚
適量

### 【作り方】

- ① じゃがいもは、極薄い千切りにして水にさらして、アクを抜きます。
- ② サニーレタスは、適当な大きさにちぎりベビーリーフと一緒にさっと水洗いしてザルに取り、ラップをして冷蔵庫でパリッとさせます。
- ③ トマトは、湯剥きして六等分に切っておきます。
- ④ じゃがいもの水気をペーパータオルで良く拭き取りチーズを混ぜます。
- ⑤ テフロンのフライパンにオリーブオイルを熱し④を加え、平らにならしながら焦がさない様にじっくり焼きます。両面キツネ色に焼きお皿に盛ります。
- ⑥ ボールにレタス・ベビーリーフ・トマトを入れ、ドレッシングを加え良く混ぜ、最後に塩、胡椒、パルミジャーノチーズで味を調え、⑤の上に盛り付け出来上がりです。

