

## いわしのポテト詰め



2人分

いわし 4尾  
ジャガイモ 150g  
クレイジーソルト 適量  
小麦粉 適量  
牛乳 少々

- 1) いわしは開き骨をとる。  
ジャガイモは皮をむきレンジで加熱してつぶし、クレイジーソルトと牛乳少々を混ぜてしっとりとまとめる。
- 2) いわしの内側に小麦粉とクレイジーソルトを振り、ジャガイモをはさむ。
- 3) 外側にも小麦粉をまぶし、フライパンでこんがりと転がしながら焼く。