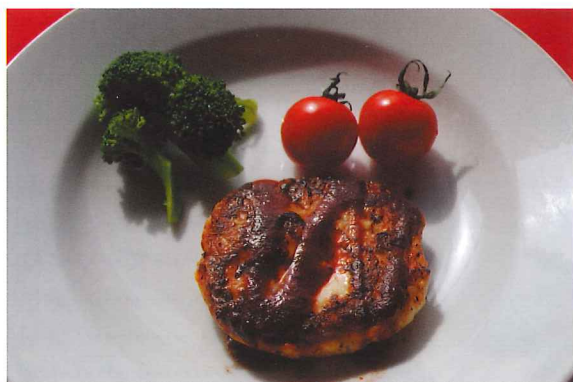


チーズinバーグ



おすすめポイント

ハンバーグだけど、にじますだけで肉を使わなかったのととてもヘルシーで誰でもおいしく食べれます!

☆材料4人分

にじます……………4尾
玉ネギ……………1個
牛乳……………大さじ3
生パン粉……………75g
卵……………1個
塩こしょう……………少々
油……………少々
粉チーズ……………適量
ミニトマト……………8個
ブロッコリー……………4片
ウスターソース…32ml
ケチャップ……………32ml

☆作り方

- ① にじますを細かく包丁でたたき、玉ネギをみじん切りにする。
- ② パン粉を牛乳にひたす。
- ③ ボウルににじますを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ さましたら②→卵→粉チーズの順に入れ、さらに混ぜる。
- ⑤ 形を小判型に整える。
- ⑥ こげ色がつくまで中火で焼き、裏返してよく焼く。
- ⑦ ソースを作る。(ウスターソースとケチャップ)
- ⑧ ソースをかけて付け合わせのブロッコリー、ミニトマトをそえて出来上がり。

生徒の感想

順序よく作ることができた。
魚をさばくのは難しかった。
おいしかった。
片付けが遅かった。

富士根南中学校
(H24 2年生)2組6班

主な用具…フライパン、ふた、フライ返し、ボウル2個、包丁、皿6枚