

にじますのペペロンチーノ



☆材料4人分

にじます……………4尾
パスタ……………300g
ネギ……………少々
しょうが……………少々
塩……………少々
赤とうがらし……………少々
黒こしょう……………少々
ブロッコリー… 1/4個
ニンニク…………… 1/4個

おすすめポイント

赤とうがらしでからくしてみても後からからさがくるよ。
ネギと塩としょうがを置いてくさみを消した。

☆作り方

- ① にじますをさばく。
- ② にじますに塩をふる。ネギ、しょうがを上にもちらしておく。
- ③ ブロッコリー、赤とうがらし、ニンニクを切る。
- ④ フライパンにオリーブ油をひく。
- ⑤ にじますに火が通るまで炒める。
- ⑥ ブロッコリーをゆでる。
- ⑦ 塩を少し入れた湯をわかし、パスタを5分ゆでる。
- ⑧ フライパンにパスタとにじますと野菜を入れて全体をよく混ぜる。
- ⑨ 盛りつけ。

生徒の感想

にじますをさばくのがむずかしかったです。
おいしくできたのでよかったです。
少しからかったです。

富士根南中学校
(H24 2年生)3組1班