

チーズ入りハンバーグ



☆材料5人分

にじます……………5切
卵……………1個
玉ネギ……………1/2個
にんじん……………1/2本
チーズ……………2枚
パン粉……………大さじ5
塩……………少々
牛乳……………30g
レタス……………2枚

おすすめポイント

チーズが入っているところ。

☆作り方

- ① にじますをさばく。
- ② パン粉を牛乳にひたす。
- ③ 玉ネギ、にんじんをみじん切りにして炒め、冷ましておく。
- ④ にじますを細かく切る。
- ⑤ ボウルに、にじます、塩を入れて混ぜる。
- ⑥ 冷ました玉ネギ、にんじん、卵を入れて混ぜる。
- ⑦ チーズを中に入れ、形をつくる。
- ⑧ 焼く。
- ⑨ 盛りつけをして完成。

生徒の感想

にじますをさばくのは初めてで、すごく難しくてすごく大変だったけど、見た目もよくて、味もおいしいかったです。

富士根南中学校
(H24 2年生)4組4班