

ニジハン



☆材料5人分

にじます……………5尾
卵……………1個
玉ネギ……………半分
生パン粉……………1カップ
牛乳……………大さじ2
塩こしょう……………少々
氷……………2個
チーズ……………2～3枚
プチトマト……………
ブロッコリー……………

〈ソース〉

ケチャップ…………… 適量
ソース…………… 適量
ハンバーグを焼いた油
玉ネギ…………… 半分
塩こしょう…………… 少々

おすすめポイント

氷を入れることで、ジューシーになります!!

☆作り方

- ① にじますの身を出し、細かく包丁でたたく。
- ② 玉ネギをみじん切りにして炒め、冷ます。
- ③ パン粉を牛乳にひたす。
- ④ ボウルに、にじますを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤ 冷めた玉ネギ、パン粉、卵の順にボウルの中に入れ、よく混ぜる。
- ⑥ 形を整え、中に氷を入れる。
- ⑦ こげ色がつくまで中火で焼き、裏も同じように焼く。
- ⑧ 焼けたら皿にうつし、そのままフライパンでソースを作る。
- ⑨ フライパンでみじん切りにした玉ネギを炒め、透明になったら、ソース、ケチャップを入れ、塩こしょうを入れ味を整える。ぐつぐつするまで火を通す。
- ⑩ 盛りつけ→塩ゆでしたブロッコリー、プチトマトをそえて完成。

生徒の感想

氷を入れたからジューシーになっておいしかった。ソースの中に玉ネギを入れることで、食感が良くなり、甘くなっておいしかった。

富士根南中学校
(H24 2年生)6組3班