

レインボートラウトパイ



☆材料 2人分

にじます……………2尾
冷凍パイシート……4枚
スライスチーズ……4枚
塩・こしょう………適量
バター……………適量
卵黄……………1個分
タルタルソース……適量
プチトマト……………4個
レタス……………2枚
ブロッコリー………適量

おすすめポイント

魚が嫌いな人でも、おやつ感覚でおいしく食べることができます。

☆作り方

- ①にじますを三枚におろして、細かく切る。
- ②①のにじますを、バター、塩、こしょうで炒める。
- ③クッキーの型で、パイシートをくり抜き、中にスライスチーズと②を詰める。パイ生地にはフォークで穴をあけ、卵黄を塗り、250℃のオーブンで15分焼く。
- ④レタス、プチトマト、ゆでたブロッコリー、タルタルソースを一緒に盛り付けて完成。

生徒の感想

想像していたよりおいしく出来あがりました。にじますとチーズの相性がよく、魚が嫌いな人でも、おいしく食べられるので、ぜひ作ってみてください。

長谷川栄養教諭から

にじますがパイに大変身。一口食べてにじまずが出てきてびっくりですね。最後まで手を抜かず、卵黄を塗っておいしそうに仕上げようとする気持ちは大切ですね。



富士宮第一中学校
(H23 2年生)
佐野花瑠菜・小池愛花

