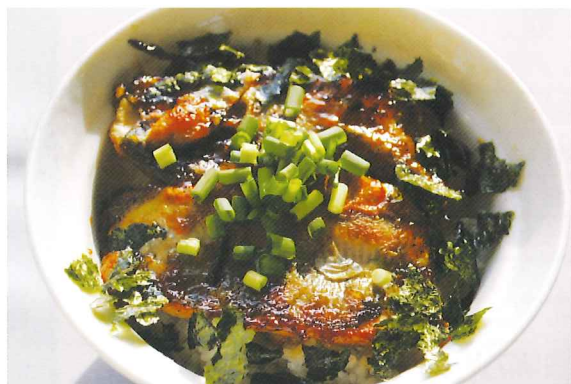


2度おいしい!! ますかば丼



☆材料 2人分

にじます……………2尾
片栗粉……………大さじ1/2
油……………大さじ1
ご飯……………2人分
〈下味用調味料〉
しょうゆ……………小さじ1
しょうが汁……………少々
〈たれ〉
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
〈お茶づけ用〉
のり、ねぎ、お茶…各適量

おすすめポイント

ますかば丼はタレの味がしみて、お茶漬けは、お茶の味がしみていますので、1品で2度おいしく食べられます。

☆作り方

- ①にじますを三枚におろし、下味用調味料に漬け、2～3分待つ。片栗粉をまぶし、余分な粉を振り落とす。
- ②フライパンに油を熱し、強火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火にして2～3分加熱し、取り出しておく。フライパンにたれの材料を入れて、中火で1～2分煮つめる。
- ③焼いたにじますをフライパンに戻し、たれをからめる。
- ④③をご飯の上ののせてますかば丼の完成。
のり、ねぎを散らしてお茶をかける。

生徒の感想

ますかば井の甘いタレがきていて、お茶づけではのり、ねぎ、お茶の味がついていて、おいしかったです。

長谷川栄養教諭から

食べる楽しさが伝わる料理ですね。
お茶づけにねぎが入ったところが、ひと味違うおいしさを感じさせてくれました。



富士宮第一中学校
(H23 3年生)
増田遥花・田中彩華

