



虹鱒のガーリック焼き



☆材料(6人分)

にじます…… 5切	塩・こしょう…… 少々
キャベツ…… 半分	バター…… 300g
キュウリ…… 1本	パセリ…… 少々
トマト…… 12個	ドレッシング… 適量
パプリカ…… 1個	
にんにく…… 2片	
バゲット…… 48cm以上	

おすすめポイント

にんにくの香りがよく、虹鱒とバゲットの絶妙の味わいがとても良い自信作です。温かいうちに食べると、パンがサクサクでおいしいです。

☆作り方

- ① にんにくとバターをぬりあわせたものをパンにぬる。
- ② ①をオーブンで2～3分焼く。
- ③ 虹鱒にんにくとバターをのせ、10分間焼く。
- ④ ②の上に③をのせる。
- ⑤ ④のものにサラダなどを添えるとさらにおいしくなる。完成。

料理のコメント

生徒の感想

パンがサクサクで虹鱒と合っていました。サラダなども添えて、色どりがきれいになりました。

長谷川栄養教諭

料理の本からねけだし、自分たちのアイデアで作り上げたレシピは、にんにくの香りのきいた、斬新な料理になりました。

芝川中学校

(H22 2年3組2班)

朝日南偉瑠・風岡梨紗

佐藤早希・仲亀祐末

野村亮亘