

# ハンマス



## ☆材料4人分

にじます	4尾
玉ネギ	1個
パン粉	60g
牛乳	大さじ4
卵	1個
油	適量
スライスチーズ	適量
トマトソース	適量
塩こしょう	適量
コーン	適量
レタス	適量
じゃがいも	適量
たけのこ	適量

## おすすめポイント

中にチーズが入ってます! お肉を使わないのでヘルシーです。

## ☆作り方

- ① にじますをおろしてたたく。  
じゃがいもを皮をむいて切る。チンしてゆでる。
- ② 玉ネギをみじん切りにして炒める。
- ③ 玉ネギ、たたいたにじます、卵、パン粉、牛乳、切ったたけのこを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③をうすい小判型(中にチーズを入れる)にして両面を焼く。
- ⑤ トマトソースをかける。レタス、じゃがいも、コーンをそえる。

## 生徒の感想

チーズがとろとろして  
てすごくおいしかった。  
みんなで協力しておいし  
い物を作れてよかった。

富士根南中学校  
(H24 2年生)1組5班