

にじますのハンバーグ



☆材料4人分

にじます……………4尾
卵……………1個
玉ネギ……………1個
パン粉……………75g
トマト……………4個
塩こしょう……………適量
大根……………1/5本
しょうゆ……………適量

おすすめポイント

お肉を使わず、にじますだけを使って、和風風味にした。

☆作り方

- ① にじますをさばく。玉ネギをみじん切りにする。
- ② にじますを軽くあぶる。
- ③ にじますの皮をとる。
- ④ 玉ネギを炒める。
- ⑤ ボウルにあぶったにじますと生のにじますを入れて粘りがでるまで混ぜる。
- ⑥ 牛乳にパン粉を混ぜ、卵と同時にボウルに入れてさらに混ぜる。
- ⑦ 塩こしょうで味を整えて、形を作る。
- ⑧ フライパンでこげ色がつくまで焼き、裏返して同じように焼く。
- ⑨ 大根おろしを作る。
- ⑩ 大根おろしをハンバーグに乗せ、付け合わせのトマトをそえて完成。

生徒の感想

みんなで協力して、ヘルシーなにじますハンバーグができました!(まい)おいしくて、見栄えのいいにじますハンバーグができて良かったです!(あいな)協力することができ、おいしいにじますハンバーグを作ることができました。(和希)班員で楽しくおいしい料理ができてよかった。(優)

富士根南中学校
(H24 2年生)5組1班