

にじますシーフードグラタン



☆材料4人分

にじます	4尾
じゃがいも	2個
トマト	(大)2個
ブロッコリー	1個
シーフードミックス	1袋
チーズ	適量
バター	適量
牛乳	適量
小麦粉	適量
塩こしょう	適量
油	適量

おすすめポイント

色どりがキレイ。
魚が嫌いな人でも食べやすい。

☆作り方

- ① にじますを3枚おろしにして、1口サイズに切る。
- ② 塩こしょうで味つけて、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ じゃがいも、トマト、ブロッコリーを切る。
- ④ じゃがいも、ブロッコリー、シーフードミックスをレンジで火を通す。
- ⑤ ④を鍋に入れる。
- ⑥ ⑤にバター、牛乳、小麦粉、塩こしょうを入れて炒める。
- ⑦ ⑥とにじますをお皿に盛りつけ、トマトとチーズをのせ、オーブンで焼く。

生徒の感想

にじますをさばくのは難しかった。

にじますを1口サイズに切ることとても食べやすかった。

色どりがキレイで、おいしく作ることができた。

富士根南中学校
(H24 2年生)6組5班