

ニジマスのチャーハン



☆材料5人分

にじます……………5切
ごはん……………3合
卵……………3個
塩こしょう ……少々
しょうゆ ……少々
油 ……少々
チーズ ……適量
ミックスベジタブル…1袋

おすすめポイント

ごはんをパサパサさせるように最初にごはんと卵を混ぜてから、炒めました。にじますを一口サイズに切り、食べやすいようにした。

☆作り方

- ① 最初にごはんと卵を混ぜておく。
- ② にじますを切って、塩こしょうする。
- ③ フライパンに油をひいて、先ににじますを入れて火を通す。
- ④ 次にミックスベジタブルを入れて炒める。
- ⑤ 最後にごはんと塩こしょうを入れて炒める。
- ⑥ お皿に盛りつけたら、とろけるチーズをのせて完成。

生徒の感想

最後にチーズをのせて風味や味を付けてニジマスの切身を一番上にのせてニジマスも強調できた。それでレンジでチンしてチーズがとけておいしかった。

富士根南中学校
(H24 2年生)7組1班