

にじますのムニエル クリームソースがけ



☆材料4人分

にじます……………4切
じゃがいも……………1個
パセリ……………2束
塩こしょう……………適量
玉ネギ……………1個
レタス……………4枚
ミニトマト……………8個
小麦粉……………適量
牛乳……………300cc
バター……………4g
コンソメ……………1/2個

おすすめポイント

ムニエルの塩こしょう味と、クリームソースの甘めの味がマッチしておいしい!

☆作り方

- ① にじますに塩こしょうで下味をつける。
- ② 玉ネギ、じゃがいもをみじん切りにする。
- ③ じゃがいもをシリコンスチーマーに入れて、レンジで1～2分かける。
- ④ にじますに小麦粉をつけて、余分な粉を落とす。
- ⑤ 温めたフライパンにバターをひき、中火で玉ネギを炒める。
- ⑥ 玉ネギに火が入ったら水気を切ったじゃがいもを入れる。
- ⑦ 小麦粉をまんべんなくふりかけ、こげないように注意しながら炒める。
- ⑧ 牛乳を少しずつ入れ、塩こしょう、コンソメで味を整える。
- ⑨ 弱火にして、少しかきまぜながら煮つめたら、火を止める。
- ⑩ 温めたフライパンにバターをひき、にじますを皮から焼く。
- ⑪ お皿にレタスをひき、にじますをのせてクリームソースをかける。
- ⑫ 上にパセリをのせ、ミニトマトをそえる。

生徒の感想

初めてにじますを1人でさばいた。なかなかできなくて大変だったけど楽しかったのでよかった。ムニエルは、塩こしょうの下味をしっかりつけた方がおいしかった。

富士根南中学校
(H24 2年生)7組3班