

グラタン in にじます



☆材料 4人分

にじます……………4尾
にんじん……………1/3本
玉ねぎ……………1/2個
キャベツ……………1/4個
コーン……………1缶
スライスチーズ……4枚
バター……………40g
牛乳……………800ml
小麦粉……………大さじ4
コンソメの素……………2個
塩・こしょう……………少々
バジル……………適量

おすすめポイント

冷蔵庫にある物で簡単に作れます。
いろんな野菜を入れて、色どりよくおいしく
できます。

☆作り方

〔ホワイトソース〕

- ①鍋にバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら弱火にして小麦粉を加え、2～3分炒める。
- ②炒め終わったら、火を止め、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を整える。

〔グラタン〕

- ①にじますを三枚におろす。
- ②フライパンにバターをひき、にじますを両面こんがり焼く。
- ③せん切りにしたにんじん、キャベツ、薄切りの玉ねぎ、コーンを耐熱容器に入れ、にじますをのせる。
- ④上からホワイトソースをかけ、チーズをのせる。
- ⑤オーブンで焼き目がつくまで7～10分焼く。
- ⑥仕上げにバジルをのせてもよい。

生徒の感想

体がとても温まり、野菜がたっぷりと取れるので、ヘルシーでおいしく食べることができました。

長谷川栄養教諭から

淡泊な味のにじますとホワイトソースの相性がよかったです。
野菜の甘みもおいしさをプラスしていました。



富士宮第一中学校
(H23 3年生)
福谷春佳・石川湧己
齊藤沙奈美・柴田千風優

