

NIJI ♥ BARG



☆材料 2人分

にじます……………2尾
挽肉……………50g
玉ねぎ……………1/4個
パン粉……………30g
牛乳……………大さじ2
卵……………2個
油……………適量
スライスチーズ…………4枚
ウスターソース…………適量
ケチャップ……………適量
レタス、ブロッコリー、
ミニトマト

おすすめポイント

ハンバーグとにじますを混ぜて、魚が嫌いな人でも食べられるようにしました。

☆作り方

- ① にじますを三枚におろして、たたく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、炒める。
- ③ 挽肉、玉ねぎ、たたいたにじます、卵、パン粉、牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③を薄い小判型にして両面を焼き、スライスチーズをのせる。
- ⑤ チーズが溶けたら盛り付けて、ウスターソースとケチャップを混ぜ合わせたソースをかける。
レタス、ゆでたブロッコリー、ミニトマトを添える。

生徒の感想

初めてにじますをさばいて、おいしくできるか心配だったけど、思った以上においしくできて良かったです!

今度は家でも作ってみたいです。

長谷川栄養教諭から

2年生も初めて三枚おろしをした生徒が多く、悪戦苦闘していましたが、みるみる上達していきましたね。ぜひ、家族にもおいしさを届けてほしいですね。



富士宮第一中学校
(H23 2年生)
増尾郁乃・深澤樹里

