



# 鱒ニラチャンプル



## ☆材料(6人分)

にじます…… 5切	塩・こしょう…… 適量
ニラ…… 60g	
もやし…… 120g	
にんにく…… 1片	
卵…… 2個	

## おすすめポイント

普通に食べてもおいしいけど、  
ごはんにふりかけるのもおすすめします。

## ☆作り方

- ① にんにく、ニラを切る。
- ② もやしのひげをとる。
- ③ フライパンに油をひき、にんにくで香りをつける。
- ④ にじます→もやし→ニラの順番で入れて炒める。
- ⑤ 火が通ったら、玉子でとじる。
- ⑥ 味を整えて、盛りつける。

## 料理のコメント

### 生徒の感想

それぞれ材料を小さくして、ふりかけにもでき、工夫しだいでたくさん料理となります。

### 長谷川栄養教諭

にじますとニラのめずらしい組み合わせでした。にじますを早めに入れたため、身がくずれてしまいましたが、それをうまく利用し料理の方向転換ができていました。

芝川中学校  
(H22 2年1組1班)  
芦川 颯・伊藤 守  
望月航基・千頭和彩  
渡井なつみ