



中国風揚げマス



☆材料(4人分)

- | | |
|---------------|-----------------|
| にじます……4切 | 鶏ガラスープの素…小さじ1/2 |
| ねぎ……適量 | 豆板醤……………小さじ1 |
| さつまいも……1本 | しょうゆ・ごま油……少々 |
| しいたけ……2個 | 塩……………小さじ1/2 |
| しょうが……1片 | |
| にんにく……半片 | |
| 小麦粉……………適量 | |
| あさつきの小口切り……4本 | |

おすすめポイント

ピリ辛のたれにカラッとサクサクとした食感が絶妙な味わいです。
温かいうちに食べるのがおすすめです。

☆作り方

- ① にじます、さつまいも、しいたけを食べやすい大きさに切り、小麦粉を全体にまぶす。
- ② 鍋に水1カップ、鶏ガラスープの素、ねぎ、しょうがを入れ、強火で煮つめる。
- ③ 煮立ったら中火にし、量が半分になるまで煮つめ、ボールにスープをこしながら注ぐ。
- ④ にんにく、豆板醤、塩、しょうゆ、ごま油を加え、器に入れあさつきを加える。
- ⑤ 油を高温に熱し、にじます、さつまいも、しいたけを揚げる。

料理のコメント

生徒の感想

ニジマスを使う料理は始めて作ったけど、おいしかったのでよかったです。他の料理にも挑戦してみたいです。

長谷川栄養教諭

中国風ということで、たれの味つけに力を入れていましたね。衣を小麦粉だけにした所が、今までになかった食感を生み出しました。

芝川中学校

(H22 2年3組5班)

伊東優太・糸山 瞬

伊藤紗穂・佐野みずほ