



鱒宮焼き



☆材料(5人分)

| | |
|----------|-----------|
| にじます……5切 | 酒……適量 |
| 小麦粉……50g | 塩……適量 |
| 卵……1個 | ソース……適量 |
| ベーコン……2枚 | マヨネーズ……適量 |
| キャベツ……半分 | 水……適量 |
| もやし……1袋 | |

おすすめポイント

富士宮市の特産品の「焼きそば」に続いて、にじますを使ったお好み焼きを作りました。焼き具合もちょうど良くおいしく作れたので良かったです。

☆作り方

- ① キャベツとベーコン、にじますを切る。
- ② にじまずに酒を入れて焼き、とり出す。
- ③ 小麦粉、水、卵、塩、キャベツ、もやしを混ぜる。
- ④ ③で混ぜた具を焼く。(この上にベーコンとにじまずをのせる。)
- ⑤ マヨネーズとソースをかけて、完成。

料理のコメント

生徒の感想

にじまずを酒を入れて焼いたので、臭いも無くなったので良かったです。お好み焼きもしっかり焼けて、にじまずとの相性もバッチリでした。

長谷川栄養教諭

にじまずの臭みを消すには、にじまずをきれいに見せるにはと、にじまずをひき立てることを考えて仕上げていました。

芝川中学校

(H22 2年3組6班)

清みなみ・佐野未来

風岡律貴・高橋徹