

# マスカレードリア



## おすすめポイント

オーブンでさらに加熱することで、にじますのうまみがごはんやチーズと合っておいしくなる!!

## ☆材料4人分

にじます……………4切  
ごはん……………4杯  
カレー粉……………大さじ1  
にんじん……………1/2本  
パセリ……………少々  
玉ネギ……………1個  
チーズ……………120g  
ピーマン……………1個  
塩こしょう……………少々  
サラダ油……………大さじ1  
バター……………15g

## ☆作り方

- ① 野菜を洗って切る。にんじん(みじん切り)、玉ネギ(ざく切り)、ピーマン(輪切り)。にじますも切る。(1cm位)
- ② 野菜を炒める。火がとおったらごはんを加える。
- ③ 炒めたごはん、カレー粉、塩、こしょうを加えて弱火で炒める。
- ④ 炒めたごはん、にじますとチーズをのせて5分程度(チーズがとけるぐらい)オーブンで焼く。
- ⑤ 盛りつけてパセリをのける。

## 生徒の感想

おいしかった。  
にじますとカレーごはんの相性がよく、にじますの風味が出ておいしかった。

富士根南中学校  
(H24 2年生)1組2班