

にじ揚げ ↑↑



☆材料5人分

- にじます……………5尾
- 塩こしょう(下味用)…適量
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- レモン……………1個
- {ケチャップ……………25g
- {マヨネーズ……………25g
- (合わせて50gでオーロラソース作る)
- カレー粉……………20g

〈野菜炒め〉

- 玉ネギ……………1/2個
- ピーマン……………2個
- カレー粉……………適量

おすすめポイント

オーロラソースだけでなく、レモンやカレー粉を使って味付けをしたことです。いろいろな味を楽しめるので、楽しみながらおいしく食べることができます。

☆作り方

- ① にじますをさばいて1口大に切る。
- ② 塩こしょうを魚の両面につける。
- ③ 片栗粉をまぶす。玉ネギ、ピーマンをざく切りにする。
- ④ フライパンに油を入れにじますを揚げる。
- ⑤ オーロラソースを作る。レモンを切る。
- ⑥ 切った野菜を塩とカレー粉で炒める。
- ⑦ 盛りつけて完成。

生徒の感想

いろいろな味つけがあって
すごくおいしかったし、
野菜炒めもあるので健康
的でいいと思いました。

富士根南中学校
(H24 2年生)4組5班