

和風にじますバーグ



☆材料4人分

にじます	4尾
パン粉	40g
玉ネギ	3個
卵	3個
牛乳	40ml
大根	1/2本
塩	適量
こしょう	適量
油	適量
ポン酢	適量

おすすめポイント

大根おろしを多めにかけて、あっさりめにした!! 和風だからヘルシーです。

☆作り方

- ① 玉ネギをみじん切りにし、油で炒める。
- ② パン粉を牛乳につける。
- ③ にじますをたたく。
- ④ ボウルににじます、塩こしょうを入れ、ねばりけが出るまで混ぜる。
- ⑤ 冷ました玉ネギ、卵、こしょうを加え混ぜる。
- ⑥ 小判型にし、中央をくぼませる。
- ⑦ 表裏、焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑧ フタをして弱火で4~5分焼く。
- ⑨ 大根おろしをのせポン酢をかけて完成。

生徒の感想

にじますだから、中まで火が通っているか確かめるのが大変だった。ひき肉がなくてもちゃんとできたから、ビックリした。にじますを細かくつぶした方がねばりけが出やすい。

富士根南中学校
(H24 2年生)5組2班