

ニジマス Pasta



☆材料4人分

にじます……………4尾
パスタ……………400g
エビ……………20尾
レモン……………適量
ブラックペッパー…適量
プチトマト……………8個
キューピーあえるソース、
赤とうがらし&ガーリック
…1本(4人~5人分)

おすすめポイント

レモンとソースの相性◎、ブラックペッパーはお好みで!!
かけなくても十分おいしいです。エビ、にじますもレモンに合います。

☆作り方

- ① にじますを三枚におろす。
- ② パスタを約5分程ゆでる。
- ③ ②の間になじますを小さく切り、色がつくまで焼く。
- ④ エビをさっとゆでる。
- ⑤ パスタ、エビ、ソースをいっしょにあえる。
- ⑥ 最後にプチトマトを盛りつけ、レモン、ブラックペッパーをお好みでかけて完成。

生徒の感想

他の班の人たちからも
「おいしい」と言われる
程おいしくできました。
美味!

富士根南中学校
(H24 2年生)5組3班