

にじますのホイル焼き



☆材料4人分

にじます……………4尾
えのき……………1パック
レモン……………1/2個
もやし……………1/2袋
キャベツ……………4枚
えび……………10尾
塩こしょう ……少々
バター ……40g
酒……………大さじ2
しょうゆ ……少々
チーズ……………2枚

おすすめポイント

いろいろな具が入っているので、栄養をたくさんとることができる。
色とりどりできれい。

☆作り方

- ① にじますに塩こしょうをふり、5分～10分おく。
- ② えのきは根元を切って、ばらしておく。
- ③ レモンは、うすい半月形に切る。
- ④ キャベツは、芯をとってたんざく切りにする。
- ⑤ えびは水につけておく。
- ⑥ アルミホイルを1人分25cm角用意し、片面にバターをうすくぬり、キャベツを敷いてにじますをのせ、もやし、えのき、レモン、えびを、その上におく。
- ⑦ お酒をふりかけて、残りのバターとチーズをのせ、アルミホイルで包む。
- ⑧ フライパンに並べてフタをぴったりとし、弱めの中火で約15分蒸し焼きにする。
- ⑨ しょうゆをかける。

生徒の感想

みんなで協力して作ることができて楽しかったです。思っていたよりおいしくできてよかったです。にじますをおいしく食べることができてうれしかったです。

富士根南中学校
(H24 2年生)6組4班