

ニジマスのチリソース



おすすめポイント

だれでも簡単においしく作れます。
からい物がきらいな人でも、からさを調節できるのでいいです。

☆作り方

- ① しょうが、長ネギ、にんにくはみじん切りにする。
- ② にじますは、1口大に切り、片栗粉をまぶし軽く焼く。
- ③ ソースの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンを十分に熱し、サラダ油大さじ2を入れ、①を入れてさっと炒める。
- ⑤ ④に豆板醤を入れて炒め、③を加え煮立たせる。
- ⑥ ②を加え、全体を一気にかき混ぜて煮立たせる。
- ⑦ 水溶片栗粉を加え、とろみをつけ、仕上げにゴマ油を回し入れ、全体にかき混ぜる。
- ⑧ レタスを敷いた皿に盛りつける。

☆材料4人分

にじます……………4尾
しょうが……………2片
長ネギ……………1本
にんにく……………2片
豆板醤……………小さじ4
サラダ油……………大さじ4
ゴマ油……………小さじ2
レタス……………4枚～5枚
じゃがいも……………2個

〈ソース〉

スープ……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
塩……………大さじ2
砂糖……………大さじ4
酒……………大さじ2
ケチャップ……………大さじ6
水……………大さじ2
片栗粉……………大さじ1

生徒の感想

みじん切りが大切。
ポテトチップスとあえる
とうまい。
おいしかった。
簡単だった。
ごはんによく合う。

富士根南中学校
(H24 2年生)6組6班