

# チーズにじますバジルトマトソースぞえ



## おすすめポイント

チーズのかりかりがおいしく、にじますの味がしっかりしている。  
バジルトマトソースもおいしい。

## ☆材料5人分

にじます	5切
チーズ	適量
トマト	4個
玉ネギ	1個
ドレッシング	適量
バジル	適量
パセリ	適量
塩こしょう	適量
小麦粉	適量
油	適量
チリソース	適量

## ☆作り方

- ① にじますに塩こしょうをふる。
- ② 小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、両面を焼く。
- ④ チーズをふりかける。
- ⑤ トマトは小さく輪切り。玉ネギはみじん切りにする。
- ⑥ 玉ネギは水にさらす。
- ⑦ トマトと玉ネギをドレッシングに混ぜ、バジルを入れる。
- ⑧ 最後はお皿に盛り付けパセリを置き完成。

## 生徒の感想

自分達で考えたドレッシングとチーズでカリッと焼いたにじますがマッチして、とてもおいしかったです。作るのも楽しかったのでいい経験になりました。

富士根南中学校  
(H24 2年生)7組2班