

# ますライス



## ☆材料 3人分

にじます……………3尾  
玉ねぎ……………1/2個  
卵……………3個  
ご飯……………1合半  
油……………適量  
ケチャップ……大さじ3  
塩・こしょう……適量  
グリーンピース……適量

## おすすめポイント

子どもが大好きなオムライスの中になにが隠れているので、魚が苦手な子にもオススメです!!

## ☆作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②にじますを三枚におろし、フライパンで両面焼いて取り出す。
- ③玉ねぎを炒める。
- ④ご飯を一緒に炒める。
- ⑤ケチャップ、塩、こしょうで味付けし、グリーンピースを加える。
- ⑥薄焼き卵を作る。
- ⑦ケチャップライスの上に、焼いたにじますをのせて、薄焼き卵で包む。

## 生徒の感想

にじますの三枚おろしと、骨抜きがとても大変でした。でも、こんがり焼いたにじますと薄焼き卵のふんわり感がとてもマッチして、おいしかったです。

## 長谷川栄養教諭から

初めての三枚おろし、どの班も苦戦していました。矢邊料理長に教わり、どんどん上達していくところは、みなさんさすがでした。卵のやさしい味がにじますとあっていましたね。



富士宮第一中学校  
(H23 3年生)  
長橋采音・佐野穂菜美  
岡田里帆

