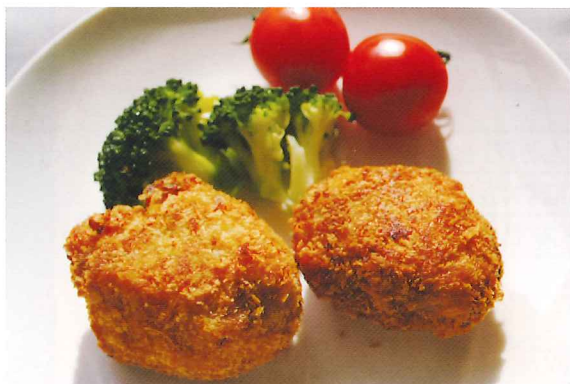


# ますこ口



## ☆材料 2人分

じゃがいも……………3個  
にじます……………2尾  
玉ねぎ……………1/4個  
卵……………1個  
小麦粉……………大さじ3  
パン粉……………50g  
サラダ油……………適量  
塩・コショウ……………適量  
ミニトマト、ブロッコリー  
タルタルソースまたはソース

## おすすめポイント

挽肉の代わりににじますが入っているので、ヘルシーで魚がおいしく食べられます。

## ☆作り方

- ① にじますを三枚におろし、塩、コショウをしてフライパンに油をひいて焼く。冷めたら一口大に切る。
- ② ジャがいもを茹でてつぶし、塩、コショウで味付けをする。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにして、炒める。
- ④ ①②③を合わせて、俵型にまとめる。
- ⑤ ④に小麦粉、卵、パン粉をつけ、サラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ ミニトマト、ゆでたブロッコリーを添えて、タルタルソースかソースでいただく。

## 生徒の感想

コロッケがこんがりと揚がっていたので、にじ  
ますの香りがほのかにして、おいしかったです。  
タルタルソースでもとんかつソースでもおい  
しかったです。

## 長谷川栄養教諭から

手がかかった分だけ、おいしくなりました。こ  
の料理なら、魚が苦手でもおいしく食べられま  
す。



富士宮第一中学校  
(H23 3年生)  
浅井真由子・長田妃乃

