

にじますのみそ焼き☆



☆材料 2人分

にじます	2尾
長ネギ	1/4本
日本酒	適量
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうが	少量
砂糖	小さじ1
水	大さじ2
油	適量
レタス	1~2枚
ねぎ	適量

おすすめポイント

にじますをパリッとこんがり☆
甘みそソースであっさり仕上げました!!!

☆作り方

- ①三枚におろしたにじますと長ネギを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひいて①を焼く。この時日本酒をふって魚の臭みを消す。
- ③②に、みそ、みりん、おろししょうが、砂糖、水を合わせたソースをからめて少し焼く。
- ④レタスを敷いて盛り付け、小口切りのねぎをちらして完成!!!

生徒の感想

ソースを作るときに、砂糖の加減が難しかったですが、意外と上手くできたので良かったです。

長谷川栄養教諭から

みそとねぎとしょうがを使い、上手にくさみを消していました。にじますをパリッとこんがり焼くのがポイントですね。



富士宮第一中学校
(H23 2年生)
市川真理・佐野美雪

