

ピーマンのニジマスづめ



☆材料4人分

にじます	4尾
玉ネギ	1個
トマト	8個
ブロッコリー	8個
ピーマン	4個
牛乳	40ml
パン粉	40g
塩こしょう	適量
チーズ	4枚
油	適量
卵	1個
片栗粉	適量

おすすめポイント

肉を使ってないからヘルシーです。

☆作り方

- ① にじますをさばき(皮をむく)、ミンチにする。
- ② 玉ネギをみじん切りにして、トマトを洗ってブロッコリーを切る。
ピーマンを洗って半分に切る。
- ③ 玉ネギとにじますと牛乳、卵、塩こしょうをまぜる。
- ④ ピーマンに片栗粉をぬり、まぜた物を入れ、上にチーズをのせる。
- ⑤ 5分ほどフライパンで蒸す。(少し水をさす)
- ⑥ 盛りつける。

生徒の感想

下ごしらえをちゃんとしておけば、すぐに料理が作れることが分かりました。

にじますをさばくのは初めてだけど、とても楽しかったです。

富士根南中学校
(H24 2年生)1組3班