

にじやき



☆材料4人分

にじます……………4尾
キャベツ……………1/8個
ネギ……………1本
たこ……………足3本
小麦粉……………200g
スライスチーズ……………4枚
マヨネーズ …… 適量
ソース …… 適量
卵……………1個

おすすめポイント

にじますや色とりどりの具材が入っていて見た目はたこ焼きだけど、食べるとにじますが入っているところ。

☆作り方

- ① 野菜を切る。
- ② にじますとたこを切る。(にじますは加熱して皮をむく。
たこはサイコロ状に切る。)
- ③ 小麦粉を水でとく。
- ④ 具材を混ぜる。(たこ焼き器を熱する。)
- ⑤ 焼く。
- ⑥ 盛り付け。(ソース、マヨネーズ、ネギをかける。)

生徒の感想

とてもおいしくて、食べやすくなっています。
たこ焼き器を使うので、楽しみながら、簡単に作ることができました!!!

富士根南中学校
(H24 2年生)2組5班