

# ニジマスのグラタン



## ☆材料5人分

にじます……………5切  
じゃがいも……(中)2個  
ソーセージ……………3本  
ほうれん草……………1/3束  
玉ネギ……………1/2個  
にんじん……………1/4個  
小麦粉……………小さじ4  
牛乳……………300ml  
とろけるチーズ…2枚半  
マカロニ……………40g  
バター……………少々  
お酒……………少々  
塩……………少々

## おすすめポイント

じゃがいもとほうれん草を電子レンジを使っているから、ゆでる手間がなくなった。にじますの臭みを消すため、お酒と塩を使った。

## ☆作り方

- ①じゃがいもとにんじんを輪切り、玉ネギとソーセージを1口サイズに切る。同時に、にじますをさばき、1口サイズに切る。
- ②マカロニをゆでる。
- ③じゃがいもとほうれん草を電子レンジでチンする。
- ④玉ネギ、にんじん、じゃがいも、にじますをバターで炒めて、ホワイトソースをつくる。
- ⑤耐熱皿に盛りつけ、トースターで5分焼いてできあがり。

## 生徒の感想

思ったよりもおいしくできてよかった。  
にじますもおいしく食べることができてよかった。

富士根南中学校  
(H24 2年生)3組6班