

和風ニジマスパゲッティ



☆材料4人分

しいたけ……………4個
だしつゆ+水 ……400ml
みりん……………小ざし4
白ネギ ……………少々
にじます……………4尾
ウインナー ………適量
えのき……………2袋
しょうゆ……………小さじ4
スパゲッティ……………250g
塩 ……………少々
きざみのり ………適量

おすすめポイント

にじますを焼く時、こがさないようすばやく炒めるとおいしい。

☆作り方

- ① しいたけは軸の先端を除き、せん切り。えのきは軸の先端を除き、ばらす。にじますをさばき、ウインナーと共に一口サイズに切る。
- ② フライパンでにじます&ウインナーを焼く。(塩焼き)
- ③ スパゲッティをゆでる。
- ④ フライパンに①とだしつゆ+水、しょうゆ、みりんを入れて煮る。少ししたら、焼いたにじまとウインナーを入れる。
- ⑤ ③を入れ、さっとからませてから皿に盛り、きざみのりと切った白ネギをトッピングしてできあがり。

生徒の感想

にじますをさばくのはとても大変でした。でも、みんなで協力して調理できました。
味は、おいしかったです。

富士根南中学校
(H24 2年生)4組1班