

うめチーにじます



☆材料4人分

にじます……………4尾
スライスチーズ……………4枚
トマト……………2個
ブロッコリー……………1本
うめ(チューブ)……………適量
小麦粉……………適量
バター……………適量
塩こしょう……………適量
牛乳……………大さじ2

おすすめポイント

チーズとうめを混ぜたソースがとてもおいしくできた!!

☆作り方

- ① にじますをさばく。
- ② ブロッコリーをゆでる。
- ③ にじますに塩こしょうをふる。
- ④ 小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、にじますをこんがりと焼く。(10分位)
- ⑥ チーズと牛乳をレンジであたためる。
- ⑦ チーズをうめと混ぜる。
- ⑧ 盛りつけて完成。

生徒の感想

にじますをさばくのは、とても大変だったけど、とても楽しかった。
うめとチーズを合わせるのは、合うのかな?と思っていたけど、おいしくできてよかった。
みんなで協力できて楽しかった。

富士根南中学校
(H24 2年生)5組5班