

ます☆マス in チャーハン



☆材料 4人分

にじます	4尾
お米	2合
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/2本
ベーコン	4枚
ねぎ	2本
だし汁	150cc
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ2
しょう油	小さじ2
水溶き片栗粉	適量
油	適量

おすすめポイント

チャーハンの上にパリッと焼いたにじますをのせて、あんをかけたところ!!!

☆作り方

- ①お米を洗って炊いておく。
- ②三枚におろしたにじますを、多めの油で両面パリッと焼く。
- ③にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切って一緒に炒め、ご飯を加えて、チャーハンを作る。
- ④だし汁、砂糖、みりん、しょう油、水溶き片栗粉であんを作る。
- ⑤チャーハンの上に②をのせてあんをかける。ねぎをちらす。

生徒の感想

ニジマスのパリッとした食感とあんかけがマッチして激うま!!!です。

長谷川栄養教諭から

味とともに食感も楽しめる料理になりました。
ひとつひとつの味へのこだわりが、調和のとれた料理になりました。



富士宮第一中学校
(H23 2年生)
神谷美里・植松真未
佐野玲奈・中山彩花

