

トマトと虹鱈のイタリアンパスタ



☆材料 6人分

にじます……………6尾
トマト……………3個
ピーマン……………中1個
パスタ……………600g
オリーブオイル…大さじ1
ケチャップ……大さじ6
塩・こしょう……適量
乾燥バジル……適量
コンソメの素……3個
ブロッコリー
ミニトマト

おすすめポイント

フレッシュトマトを入れて、にじますの風味を生かした味付けになりました。

☆作り方

- ① トマトを細くきざんでおく、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② にじますは三枚におろし、塩、こしょう、バジルをふって、オリーブオイルをひいたフライパンで両面焼いておく。
- ③ フライパンにトマト、ピーマンを入れて炒めてから、コンソメの素と塩で味付けをして少し煮込む。
- ④ ③にケチャップを加え、最後ににじますを入れる。
- ⑤ パスタを好みの堅さに茹でて、④のソースをかける。ゆでたブロッコリーとミニトマトを添える。

生徒の感想

トマトの甘酸っぱさと虹鱒がよく合っていて、
とってもおいしかったです!

イタリアンぽくできました☆

長谷川栄養教諭から

フレッシュトマトを使ったところが味のポイントになりました。トマトケチャップも使っているの、食べやすい味に仕上がりました。



富士宮第一中学校

(H23 2年生)

岩崎菜美・佐野はるか

田端美咲・大塩里奈

佐藤友梨佳・大塩里紗

