

ますじゃが☆



☆材料 2人分

にじます	……………	2尾
じゃがいも	……………	3個
にんじん	……………	1/3本
玉ねぎ	……………	1/2個
油	……………	適量
砂糖	……………	大さじ1
みりん	……………	大さじ1
しょう油	……………	大さじ2
水	……………	カップ1
水溶き片栗粉	……………	適量
ねぎ	……………	適量

おすすめポイント

じゃがいもとにじますを油で香ばしく揚げて、和風のおあんをかけました。
トロツとカリツとが、同時に楽しめます。

☆作り方

- ① にじますを三枚におろして、一口大に切る。
- ② じゃがいもは一口大、にんじんは銀杏切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ にじますとじゃがいもを油でカラッと揚げる。
- ④ みりん、しょう油、砂糖、水を鍋に入れ、にんじん、玉ねぎを煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 皿ににじます、じゃがいもをのせて④のおあんをかける。
ねぎをちらす。

生徒の感想

ニジマスとじゃがいもが香ばしく、玉ねぎの甘みが出ているあんにピッタリ合っていて、おいしかったです!!!

長谷川栄養教諭から

「煮る」ことにこだわっていましたが、にじまスの特性を考え、揚げてあんかけにしたところが、またまた新しいにじマス料理を生み出しました。



富士宮第一中学校
(H23 2年生)
宮崎 優・小池優花

