



ニジマス団子鍋



☆材料(4人分)

にじます…………… 4切	塩…………… 少々
白菜…………… 半分	みそ…………… 少々
人参…………… 1本	しょう油…………… 適量
長ねぎ…………… 1本	みりん…………… 適量
えび…………… 150g	かたくり粉…………… 少々
豆腐…………… 1丁	

おすすめポイント

だしににじますの頭と骨を使って、しょう油ベースで仕上げました。

☆作り方

- ① 鍋に水を適量入れて、にじますの骨と頭を入れて火で温めながらダシをとる。
- ② 野菜類を切る。(人参は、細く切る)
- ③ ダシをとったら土鍋に入れ、野菜を入れる。
- ④ にじます、人参、かたくり粉、塩、みそを入れ団子にする。
- ⑤ ③に豆腐と団子を入れみりんとしょう油を入れる。
- ⑥ 煮込んで完成。

料理のコメント

生徒の感想

最初は、どうなるか分からなかったのですが上手にできたので良かったです。

長谷川栄養教諭

にじますの頭と骨を使っていいダシがとれました。にじますの団子にはみそを入れ、臭みを消すための工夫がされていました。野菜の甘さとおいしさがにじますのダシととけ合っていました。

芝川中学校
(H22 2年1組5班)
古屋舞衣・望月和
風岡代史・佐野良平