



生春巻き in ニジマス



☆材料(5人分)

にじマス…… 5切	しょうが…… 1片
ライスペーパー… 7枚	しょうゆ…… 適量
キュウリ…… 1本	七味…… 適量
人参……… 1本	砂糖…… 適量
サニーレタス… 5枚	酢……… 適量
万能ねぎ…… 1本	ごま油…… 適量
ビーフン……50g	
レモン……… 1個	

おすすめポイント

たれは、ニジマスの生臭さを消すためにねぎやしょうがを入れました。
オススメ! たれをたっぷりつけるとおいしい。

☆作り方

- ① にじマスと野菜を切って、にじマスをゆでる。
- ② ライスペーパーを水につけておく。
- ③ 巻く (にじマスを下にして) & ビーフン。
- ④ しょうゆ、レモン汁、ねぎ、しょうが少量まぜる。(ソース)
- ⑤ ねぎ、しょうが、七味、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油をまぜる。(ソース)

料理のコメント

生徒の感想

生春巻きを作って、ライスペーパーを巻く時がとても大変でした。でも、水にといて上手に巻けた時達成感があり、とてもうれしかったです。

長谷川栄養教諭

揚げずに簡単にできるようにと、生春巻きになりましたが、初めてのライスペーパー体験で苦戦していましたね。見た目にも美しく、たれは違った味を楽しんでもらいたいという願いのこもった一品です。

芝川中学校

(H22 2年3組3班)

佐野友輝・佐野亘哉

佐藤李菜・望月美波

香谷帆波