

チーマス揚げ☆



☆材料4人分

にじます…………… 5尾
じゃがいも…………… 2個
とろけるチーズ…………… 適量
春巻きの皮…………… 18枚
ホールコーン…………… (小)1缶
しおこしょう…………… 適量
バター・油…………… 適量
水とき片栗粉…………… 適量
玉ネギ…………… 1個

〈ソース〉

*おこのみ風
(ソース・マヨネーズ・あおのり)
*オーロラソース
(ケチャップ・マヨネーズ)
*とんかつソース
(ケチャップ・ソース)
*ぼんず
*辛口ソース
(ラー油・ぼんず・とうばんじゃん)

おすすめポイント

にじますが細くなっているので、魚が苦手な人でもおいしく食べられる。ソースがいろいろあるので様々な味を楽しめる。

☆作り方

- ① にじますを3枚におろし、バターで焼く。
- ② ①のニジマスの皮をはがす→ほぐす。
- ③ じゃがいもの皮をむき、角切りにし、シリコンの容器に入れ、レンジで3分。
- ④ ③をつぶす。
- ⑤ 玉ネギを細かく切り、いためる。
- ⑥ にじます、じゃがいも、コーン、玉ネギ、チーズを入れて、春巻きの皮に包む。
(水とき片栗粉でくっつける)
- ⑦ 油で揚げる。
- ⑧ しっかりと油を切って2つに切る。
- ⑨ お皿に盛りつけて完成。

※ソースは混ぜればOK! 自分の好みでかけて食べる。

生徒の感想

揚げたり切ったりして忙しくて、手順はやっぱり重要だと改めて感じました。
はじめて魚をさばいたので貴重な経験となりました。

富士根南中学校
(H24 2年生)1組1班