

スチームレインボーフィッシュ

☆材料4人分

にじます……………4尾
チーズ……………4枚
玉ネギ……………1個
にんじん……………1本
バター……………約40g
レモン……………1個
じゃがいも……………1個
しめじ……………少々
塩・こしょう……………少々



おすすめポイント

ホイルの中のチーズの下にかくれているにじますは、とてもおいしいです。野菜がたくさんのもっているので、とてもおいしいです。

☆作り方

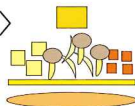
- ① にじますに塩・こしょうをふり、チーズをのせる。
- ② レンジでじゃがいもを温める。
- ③ 玉ネギをせん切り、にんじんをみじん切りにする。
- ④ じゃがいもが温まったところで、乱切りにし、水につける。
- ⑤ ホイルににじます(チーズがのってる)、玉ネギ、にんじん、じゃがいも、しめじ、バターをのせる。
- ⑥ 約10分間、フライパンで蒸し焼きする。
- ⑦ ホイルを開け完成。

生徒の感想

ホイルで蒸し焼きなんて初めて作ったけど、にじますとチーズがとても合っていておいしかったです!

富士根南中学校
(H24 2年生)2組2班

〈のせ方〉



1. にじます
2. チーズ
3. 玉ネギ、にんじん、じゃがいも、しめじ
4. バター