

南中初! ニジマスランチ☆



おすすめポイント

肉ではなく豆腐を使っているのでヘルシーに仕上がりました。
魚が苦手な人にも、小さな子にも抵抗なく食べてもらえるかなあと思いました。

☆作り方

〈カレーピラフ〉

- ① フライパンに油を注ぎ、ごはんを炒める。(3分間)
- ② ベジタブルミックスを加え、解凍するまで炒める。
- ③ カレー粉、塩こしょうで味つけ、全体的にまざるまで炒める。(5分間)
- ④ 出来たピラフをカップに入れて型を作る。
(旗を乗せてもgood!) 完成!!

〈ニジマスバーグ〉

- ① にじますをさばいてたたく。
- ② 玉ネギをみじん切りにして炒める。
A…卵、牛乳、パン粉を混ぜてつなぎを作る。 } 同時進行
B…にじます、豆腐、塩こしょう、玉ネギを混ぜる。 }
- ③ 炒めた玉ネギとABを混ぜる。
- ④ 形を整え、焼き色がつくまで裏表を焼く。
- ⑤ 1つにはカレー粉をまぶし、1つにはケチャップをかける。完成!!

☆材料4人分

〈カレーピラフ〉

カレー粉…少々(お好みで)
ごはん……………2合
ベジタブルミックス…1袋

〈ニジマスバーグ〉

木綿豆腐……………1丁
にじます……………4尾
玉ネギ……………半分
卵……………1個
牛乳……………40ml
パン粉……………30g
カレー粉……………適量
ケチャップ……………適量
塩こしょう……………適量

生徒の感想

ハンバーグはにじますを入れるので、青臭かったり、魚っぽさが残ると思っていました。でも、全然そんな事なく、軽く食べられました。
カレーピラフも、全体的にカレーやベジタブルミックスが混ざっていて両方ともすごくおいしかったです。

富士根南中学校
(H24 2年生)2組3班