

にじますのホイルバター焼き



☆材料4人分

にじます……………4切
にんじん……………1/3本
キャベツ……………8枚
じゃがいも……………2個
ほうれん草……………1束
ピーマン……………2個
バター……………適量
塩……………適量

おすすめポイント

ピーマンなど、野菜が苦手な人でも、にじますとバターでカバーできるので、おいしく食べることができると思います。

☆作り方

- ① にじますをさばいて塩をふる。
- ② 野菜を洗う。
- ③ じゃがいもをうすく切って、水からゆでる。(皮をむく)
- ④ ホイルにキャベツをしき、他の材料も入れて蒸す。
蒸す時は、フライパンに水を少し入れてふたをする。

生徒の感想

野菜とにじますとバターの味がとてもマッチしていておいしかった。

富士根南中学校
(H24 2年生)4組2班