

にじますチーズお好み焼き



☆材料4人分

にじます	4切
小麦粉	40g
卵	1個
キャベツ	1/4個
牛乳	適量
マッシュルーム	4個
ベーコン	4枚
チーズ	適量
塩	適量

おすすめポイント

このお好み焼きはチーズが入っていて、これがにじますによく合います。

☆作り方

- ① にじますをさばきます。
- ② キャベツ、マッシュルームも切ります。
- ③ にじますに片栗粉をまぶして、塩で3分ぐらい焼きます。
- ④ 小麦粉40g、卵1個、キャベツ、牛乳適量、マッシュルーム、チーズを混ぜてタネを作ります。
- ⑤ にじますが焼けたらベーコンも焼きます。
- ⑥ ベーコンも焼けたら、タネをフライパンに入れて、裏返ししたりしてしっかり焼いたら、お皿に盛りつけマヨネーズやソースをかける。

生徒の感想

お好み焼きを裏返ししたりするのが、とてもむずかしかったです。
にじみをさばくのは初めてでとても苦労しました。
おいしく作ることができたのでよかったです。

富士根南中学校
(H24 2年生)4組6班