

にじ蒸すすぎて罪だわぁ～



☆材料4人分

にじます……………4尾
しめじ……………1袋
レモン……………1個
バター……………適量
玉ネギ……………半分
塩こしょう……………適量
パプリカ(赤)……………1個
塩……………適量
アルミホイル

おすすめポイント

野菜にもしっかりと塩味がついていて、おいしい!!
最後に入れたバターも効いてて、すごくおいしい☆

☆作り方

- ① にじますをさばく。(塩をすりこむ)
- ② 材料を切る。(パプリカ、玉ネギ)
- ③ 野菜を軽く炒める。(しめじ、パプリカ、玉ネギを塩で味付け)+にじますを片面焼く。
- ④ にじますと野菜をホイルに入れ、バターと一緒に包む。
- ⑤ フライパンでにじますを蒸す。(フタや水はいらない)

生徒の感想

短い時間で作れて、しかもおいしいから最高でした!
バターと塩のバランスが良くておいしかった。

富士根南中学校
(H24 2年生)5組4班