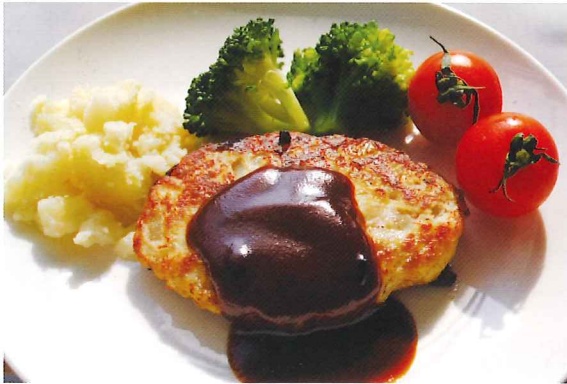


Niji ☆ バーグ



☆材料 2人分

〈ハンバーグ〉

にじます……………2尾
玉ねぎ……………1/2個
挽肉……………100g
パン粉……………20g
卵……………1個
牛乳……………20ml
塩・こしょう……………少々
油……………少々

〈ソース〉

ウスターソース……………適量
ケチャップ……………適量

〈付け合わせ〉

じゃがいも・トマト(プチ)
ブロッコリー

おすすめポイント

微妙ににじますの味がするよ☆
挽肉をあまり使ってないからヘルシーです!!!

☆作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして油で炒める。
- ②パン粉を牛乳につける。
- ③にじますを三枚におろしてたたく。
- ④じゃがいもを茹でてつぶす。
- ⑤ボウルににじます、挽肉、塩を入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
冷ました①、②、卵、こしょうを加え、さらに混ぜる。
- ⑥⑤を小判型に整え、中央をくぼませる。
- ⑦⑥を焼き色がつくまで中火で焼き、裏返して同じように焼き、フタをして弱火で4～5分焼く。
皿に盛って、じゃがいも、トマト、ゆでたブロッコリーを添えて完成☆

生徒の感想

ほんのりニジマスでおいしかった。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにも合うかなと思いました。

長谷川栄養教諭から

肉と合わせても、ニジマスの存在が感じられる一品です。ソースは、いろいろな味を試したくなりますね。



富士宮第一中学校
(H23 3年生)
大塚沙希・石原日菜子
柏倉愛実性

