



ニジマスステーキ



☆材料(5人分)

にじます……4切	牛乳……50ml
じゃがいも……1個	ウスターソース…40ml
玉ねぎ……150g	トマトケチャップ…40ml
ブロッコリ……半分	塩・こしょう……少々
ひき肉……250g	油……15ml
パン粉……25g	チーズ………5枚
卵………1個	バター………10g
人参………1本	香辛料………少々

おすすめポイント

ハンバーグの中ににじますが入っていて後味が良く、特性ソースと一緒に食べると絶妙な味わいが楽しめます。にんじんを色々な形で作るとおすすめです。

☆作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、バターで炒める。
- ② パン粉を牛乳につける。
- ③ にじますを細かくする。
- ④ なべに湯をわかし野菜をゆでる。ざるにとり、塩・こしょうで味付けをする。
ウスターソースとトマトケチャップでソースを作る。
- ⑤ ボウルにひき肉、にじます、塩を入れ、ねばりが出るまで混ぜる。さました①・②・卵、
香辛料の順に入れさらに混ぜる。
- ⑥ 形を小判型に整える。中央をくぼませ形を整える。
- ⑦ こげ色がつくまで中火で焼き、裏返して同じように焼き、ふたをして弱火で4～5分焼く。
チーズをのせてとろける程度の蒸し焼きにする。

料理のコメント

生徒の感想

ひき肉とにじますを混ぜたら後味がとても良く初めての発見でした。盛り付けもきれいで食べるのがもったいないくらいです。

長谷川栄養教諭

名まえにこだわり、材料の組み合わせや作り方を工夫しました。にじますのおいしさをとじこめたハンバーグステーキができました。

芝川中学校

(H22 2年2組5班)
佐野颯斗・堀水あかり
船木望海・望月雄斗