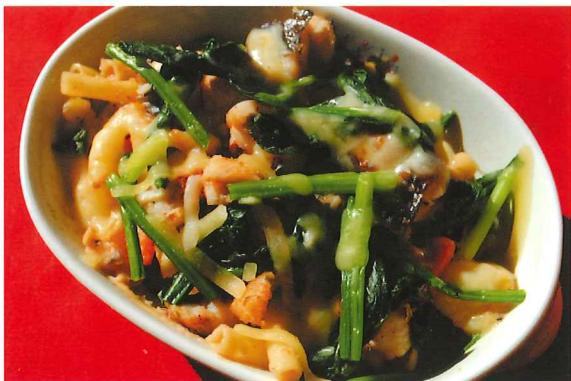


ニジマスのグラタン



おすすめポイント

じゃがいもとほうれん草を電子レンジを使っていているから、ゆでる手間がなくなった。にじますの臭みを消すため、お酒と塩を使った。

☆材料5人分

にじます	5切
じゃがいも (中)	2個
ソーセージ	3本
ほうれん草	1/3束
玉ネギ	1/2個
にんじん	1/4個
小麦粉	小さじ4
牛乳	300ml
とろけるチーズ	2枚半
マカロニ	40g
バター	少々
お酒	少々
塩	少々

☆作り方

- ① じゃがいもとにんじんを輪切り、玉ネギとソーセージを1口サイズに切る。同時に、にじますをさばき、1口サイズに切る。
- ② マカロニをゆでる。
- ③ じゃがいもとほうれん草を電子レンジでチンする。
- ④ 玉ネギ、にんじん、じゃがいも、にじますをバターで炒めて、ホワイトソースをつくる。
- ⑤ 耐熱皿に盛りつけ、トースターで5分焼いてできあがり。

生徒の感想

思ったよりもおいしくで
きてよかったです。
にじますもおいしく食べ
ることができてよかったです。

富士根南中学校
(H24 2年生)3組6班