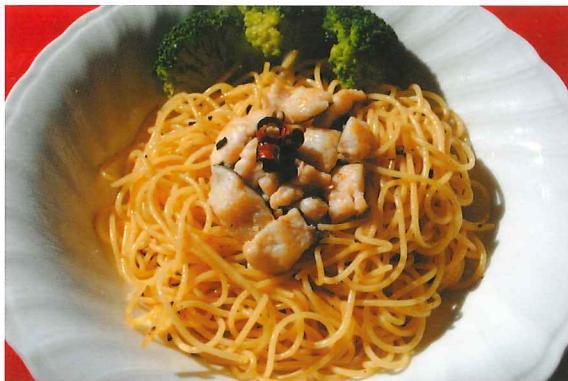


にじますのペペロンチーノ



☆材料4人分。

にじます	4尾
パスタ	300g
ネギ	少々
しょうが	少々
塩	少々
赤とうがらし	少々
黒こしょう	少々
ブロッコリー	1/4個
ニンニク	1/4個

おすすめポイント

赤とうがらしでからくしてみて後からからさがくるよ。
ネギと塩としょうがを置いてくさみを消した。

☆作り方。

- ①にじますをさばく。
- ②にじますに塩をふる。ネギ、しょうがを上にちらしておく。
- ③ブロッコリー、赤とうがらし、ニンニクを切る。
- ④フライパンにオリーブ油をひく。
- ⑤にじますに火が通るまで炒める。
- ⑥ブロッコリーをゆでる。
- ⑦塩を少し入れた湯をわかし、パスタを5分ゆでる。
- ⑧フライパンにパスタとにじますと野菜を入れて全体をよく混ぜる。
- ⑨盛りつけ。

生徒の感想

にじますをさばくのがむずかしかったです。
おいしくできたのでよかったです。
少しからかったです。

富士根南中学校
(H24 2年生)3組1班