



平成 28 年度親子で  
つくる学校給食メニュー  
コンクールから、優秀賞を  
受賞した富士宮市立北山  
中学校 渡邊梨沙さんの  
「ニジマスと貝だくさん  
あんかけを紹介します！

## ニジマスと貝だくさん あんかけ

### 材 料 4 人 分

フィレニジマス・・・4 枚  
えのきだけ・・・・・・40g  
たまねぎ・・・・・・80g  
片栗粉・・・・・・2g  
しょうゆ・・・・・・少量  
塩・・・・・・0.4g  
こしょう・・・・・・少々  
だしのもと・・・・・・0.4g  
にんじん・・・・・・40g  
ピーマン・・・・・・20g  
オリーブオイル・・・・・・8g  
かつおぶし・・・・・・2g  
しょうゆ・・・・・・4g

### 作り方

- ① 野菜を細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れてニジマスの中火で3分ほど焼く。
- ③ 野菜を、たまねぎ、にんじん、ピーマンの順に炒め、塩、こしょう、しょうゆ、だしのもとで味付けする。
- ④ 味がととのったら、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑤ニジマスにあんをかけ、かつおぶしをふる。

【静岡県の食材】①ニジマス

地元で有名な富士宮産のニジマスを使用しました。

また、あんかけにしょうゆなどを使用して和風にし、食べやすくしました。

短時間で作れます。