

中学校の部

## 優秀賞

## 令和7年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	弘前市立東中学校		第3学年
氏名	山田 絵琳 さん		
料理名	ホタテとごぼうのおいなりさん		
レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	油揚げ	80	① フライパンでごぼうを炒め、ベビーほたて、Aを入れ一緒に煮る。
	ごぼう	30	② 油揚げを箸で転がし、油抜きをする。
	ベビーほたて	150	③ ①の煮汁で油揚げを煮て味付けをする。 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
	紅しょうが	15	④ ①の具とご飯を混ぜ合わせ、刻んだ紅生姜を加える。
	砂糖	27	⑤ 冷やした油揚げを半分に切って中を開き、④のごはんを詰めて完成。
	しょうゆ	36	
	みりん	36	
	酒	100	
水	100		
米飯	540		
			
【ひとことメモ】			
<p>◆郷土料理であるおいなりさんに県産品であるごぼうとホタテを使ってつくりました。紅生姜のさわやかさがアクセントになっています。</p>			
			

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。