

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)	① フライパンでごぼうを炒め、ベビーホタテ、Aを入れ一緒に煮る。 ② 油揚げを箸で転がし、油抜きをする。 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。 ④ ①の具とご飯を混ぜ合わせ、刻んだ紅しょうがを加える。 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。
	油揚げ	80	
	ごぼう	30	
	ベビーほたて	150	
	紅しょうが	15	
	砂糖	27	
	しょうゆ	36	
	みりん	36	
	酒	100	
水	100		
米飯	540		
		【写真】	
【ひとことメモ】			
◆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。			

※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。