

学校名	八戸市立長者中学校	第2学年
氏名	富田 ひより さん	
料理名	県産品を使ったヘルシー巻き	
レシピ	【材料】(4人分)	
	食品名	分量(g)
	長いも	200
	にんじん	60
	しょうゆ	18
	めんつゆ	18
	みりん	6
	白菜	80
	豚バラ肉	80
	油揚げ	40
水	500	
【作り方】		
① 油揚げの3辺に切れ目をいれ、四角く切り開く。 ② 長いもとにんじんを大きめの短冊に切り、柔らかくなるまで下茹でする。 ③ 白菜と豚肉も切らずに下茹でする。 ④ 鍋に調味料を入れ、②を加え煮る。 ⑤ ④を取り出し、③を加え煮る。 ⑥ ⑤を取り出し、①を入れサッと煮て取り出す。 ⑦ ④・⑤を⑥で巻き、煮汁を回しかける。		
【写真】		
		
【ひとことメモ】		
♦具材をすべて下茹でするので、味が染みやすく、野菜もたっぷり摂れます。		
中-4  県産品を使ったヘルシー巻き		

※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。