

学校名	鶴田町立鶴田小学校		第6学年
氏名	尾崎 晃永 さん		
料理名	ベビーホタテとごぼうしぐれ煮		
レ シ ピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	① ごぼうを斜め薄切りにし、水にさらす。 豚肉は小さめに切り、片栗粉をまぶす。 糸こんにゃくは食べやすく切る。 ② 鍋に油をひき、生姜、豚肉、ごぼう、糸こんにゃくの順に炒める。 ③ Aを入れて、ごぼうが柔らかくなるまで10～15分ほど炒め煮する。 ④ ベビーホタテを加える。 ⑤ 仕上げに小口切りねぎを加えて完成。
	ベビーほたて	125	
	豚こま肉	250	
	片栗粉	3	
	ごぼう	150	
	糸こんにゃく	100	
	しょうが(千切り)	15	
	サラダ油	12	
	A	水	
	しょうゆ	54	
	みりん	54	
	砂糖	18	
	和風だしの素	5	
	万能ねぎ	5	
			【写真】
【ひとことメモ】			
<p>❖牛肉ではなく手頃な豚肉を使って作った。青森県産のホタテとごぼうと糸コンを入れたので、食べごたえがあってご飯によく合う。ごぼうは腸の動きを高めてくれる。</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。