

学校名	八戸市立白銀中学校	第2学年
氏名	小山 華怜	
料理名	青森食材つめこみグラタン	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	ほたて	100	① ほたて、はんぺんは1cm角切り、人参、ごぼうはさがき、鶏肉は一口大に切る。 ② 長いもは皮をむき、すりおろす。 ③ ①をバターで炒め、塩、こしょう、酒で調味し、器に入れる。 ④ ②に溶いた卵、めんつゆを加え、よく混ぜる。 ⑤ ③に④をかけ、チーズをのせて焼く。(約20分) ⑥ 仕上げに刻みのりをトッピングし、出来上がり。
	はんぺん	2個	
	人参	40	
	ごぼう	40	
	鶏肉	150	
	バター	10	
	塩、こしょう	0.2/少々	
	酒	15	
	長いも	450	
	卵	100	
	めんつゆ(ストレート)	18	
	チーズ	80	
	刻みのり	0.8	

【写真】



【ひとことメモ】

※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。