


学校名	青森市 立 三内西 学校	第 6 学年	
氏名	工藤 咲希		
料理名	シャモロックとほたての煮物		
レ シ ピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	① ほたてを貝から取り、黒い部分も取り除く。 ② シャモロックを一口大にカットする。 ③ 人参とごぼうの皮をむいて、一口大にカットする。 ④ 400mlの水に③を入れ、火にかける。 ⑤ ④がやわらかくなったら、シャモロックとほたてを入れる。 ⑥ 煮立ったら、砂糖、みりん、しょうゆ、酒を入れて、味がしみこむまで煮る。
	ほたて	120	
	シャモロックもも肉	400	
	ごぼう	100	
	人参	150	
	しょうゆ	36	
	みりん	36	
	砂糖	18	
	酒	30	
水	400		
			【写真】
			
【ひとことメモ】			
❖ほたては、手軽にベビーホタテを使用してもよいです。			

※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。