

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)		【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。
	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		
【ひとことメモ】			【写真】
<p>❖ 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。</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。