


学校名	弘前市立第三中学校	第3学年	
氏名	伊藤凜さん		
料理名	ながいもの具だくさん茶わんむし		
レ シ ピ	【材料】(5人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	① 白だしと水を合わせた出汁で椎茸を戻しておく。 ② 卵をよく溶き①を加える。 ③ 器に枝豆、カニカマ、5mm角の長いも、一口大のささ身を入れ、卵液を加え、蒸す。
	卵	150	
	白だし	30	
	水	450	
	干し椎茸	5	
	むき枝豆(国産)	5	
	カニ蒲鉾	30	
長いも	150		
鶏ささ身	50		
【ひとことメモ】			【写真】
❖大量調理では殺菌済み冷凍液卵を使用すると、扱いやすく均一に火が通りやすいですよ。			

※この用紙に記入された個人情報、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。