

学校名	八戸市立豊崎小学校	第5学年
氏名	五十嵐 楽さん	
料理名	ばく団子あんかけ	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	長いも	240	① 長いもの皮をむき、柔らかくなるまでゆで、水気を取り、つぶす。 ② ①に片栗粉を加え、よく混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷やす。 ③ 昆布で出汁をとり、人参、ごぼうを入れ、柔らかくなるまで煮る。 ④ 調味料を加え、酒のアルコールをとばす。 ⑤ すいとんを人数分に分け、手の上に広げ、鮭またはほたてをのせてつつむ。 ⑥ ⑤を④に入れ、17分ほど煮る ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにねぎを散らす。
	片栗粉	80	
	鮭	40	
	蒸しほたて	4	
	昆布	2	
	水	1000	
	人参	100	
	ごぼう(ささがき)	50	
	酒	22.5	
	みりん	18	
	しょうゆ	36	
	片栗粉	4	
	水	15	
	万能ねぎ	4	

【写真】



【ひとことメモ】

❖すいとんの中に何が入っているかわからないからワクワクするのがポイントです。

※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。