

学校名	八戸市立小中野中学校	第2学年
氏名	谷地 佳菜子 さん	
料理名	ベビーホタテとむらさきいかの炊きこみご飯	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	ベビーホタテ	150	① 米を洗う。 ② 人参は千切り、いかはサイコロ状に切る。 ③ 水としょうゆを混ぜる。 ④ 炊飯釜に①、ホタテ、②、③を入れ、混ぜて10分置く。 ⑤ ④の炊飯器のスイッチを入れ、炊く。
	むらさきいかスティック缶	150	
	にんじん	75	
	精米	360	
	しょうゆ	54	
	水	400	
			
			【写真】
			

【ひとことメモ】

❖八戸水産高校がつくったむらさきいかの味付け缶詰「むらさきいかスティック」は肉厚でやわらかく、ホタテのうま味とマッチしておいしいです。優しい味の炊きこみご飯です。

※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。