

学校名	八戸市立大館中学校		第2学年
氏名	<p>「2年3組」 相畑 由奈さん、西谷 真來さん、松本 流佳さん、 久保 智哉さん、石橋 凌河さん</p>		
料理名	のり塩味の肉長いも		
レ シ ピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	<p>① 長いもとにんじんは大きめの乱切り、玉ねぎはくし形に、しらたきは洗って適当な長さに切る。</p> <p>② 深めの鍋でサラダ油を熱し、肉を色が変わるまで炒める。</p> <p>③ ②に①を加え、一緒に炒め、塩も加える。</p> <p>④ だしの素と水を入れて、落とし蓋をして中火で煮込む。時々アクを取りながら、煮汁が無くなるまで煮る。</p> <p>⑤ 火を止めて、振り塩と青のりを振る。</p>
	牛肉小間切れ	250	
	長いも	400	
	にんじん	150	
	玉ねぎ	200	
	しらたき	80	
	水	400	
	和風だしの素	5	
	塩(調味用)	3	
青のり	1		
振り塩	少々		
サラダ油	5		
【ひとことメモ】			【写真】
<p>❖みんなが大好きな肉じゃがですが、おやつなどで好きな「のり塩味」を再現しようと考えたメニューです。ほかにない味付けをみんなが気に入っています。</p>			

※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。