


学校名	五戸町立五戸中学校	第2学年
氏名	三枝宗介さん	
料理名	ホタテとしらたきの磯煮	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
A	ベビーホタテ	150	① 結びしらたきはさっと水洗いし、水切りする。 ② しそは千切りにする。 ③ 鍋に水を沸騰させ、Aを加える。 ④ 2分後、再沸騰したらホタテ、しらたきを加え、一混ぜした後、2分程煮る。 ⑤ 火を止めて、しそを加えて一混ぜする。
	結び糸しらたき	360	
	青じそ	5	
	水	400	
	酒	15	
	塩	2.5	
	薄口しょうゆ	18	
	みりん	1.5	
			【写真】



【ひとことメモ】

- ❖ 県産ホタテとしそを入れることで、いちご煮のような磯の香のするさっぱりとした料理にしました。
- ❖ 冷やしてもおいしいので、夏でもおいしく食べることができます。

※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。