

学校名	青森市立	甲田中学校	第1学年
氏名	「こんにちはワンソバ」 芹田 明音さん、成田 華さん、高橋 朱庵さん、福井 琳仁さん		
料理名	短命県返上！炒飯！		
レ シ ピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	① 米を炊く。 ② にんじんと玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口に切る。 ③ ホタテ水煮缶の水は切っておく。 ④ フライパンにごま油を熱し、鶏肉⇒にんじん⇒玉ねぎの順に炒める。 ⑤ 火が通ったら、ご飯を加え炒め合わせ、ホタテと小ねぎを加える。 ⑥ 調味料を加え、手早く混ぜ合わせる。 ⑦ 味が馴染んだら、火を止め、お皿に盛り付ける。
	鶏もも肉	80	
	ホタテ水煮缶	80	
	にんじん	60	
	玉ねぎ(スライス)	60	
	万能ねぎ	30	
	ごま油	12	
	しょうゆ	18	
	塩・こしょう		
米飯	650		
			【写真】
			
【ひとことメモ】			
❖青森県は短命県なので、調味料をできるだけすくなくし、ホタテ缶のだしで風味よくしました。			

※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。