

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)	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。
	ベビーホタテ	150	
	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】			
<p>❖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。</p>			

※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。