

学校名	八戸市 立 白銀中 学校	第 2 学年
氏名	蜂屋 海晴	
料理名	青森チャンプルー	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	ごぼう	55	① ごぼうはささがき、人参、長いものは細切り、長ねぎは斜め薄切り、りんごはいちょう切りに切る。 ② とうふは一口大に切り、油で熱したフライパンで表面に焼き目をつける。 ③ フライパンに油を加え、ごぼう⇒にんじん⇒長いも⇒長ねぎ⇒ほたて⇒りんご⇒とうふの順に加え、炒める。 ④ 焼肉のたれを回し入れる。 ⑤ 溶いた卵を加え、少し火を通してからざっくり混ぜる。 ⑥ 塩、こしょうで味をととのえて、完成。
	人参	40	
	長いも	60	
	長ねぎ	30	
	ほたて	70	
	りんご	45	
	サラダ油	4	
	〔とうふ	180	
	〔サラダ油	8	
	焼肉のたれ	18	
	卵	100	
	塩、こしょう	0.4/少々	



【ひとことメモ】

- ❖味付けのタレは、好みのもので楽しめます。
- ❖とうふは、お好みの柔らかさのもので構いませんが、水切りすると、焼き目が付きやすくなります。

※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。