

中学校の部  
入賞

## たことマーマレードのすのもの

忠海中学校 2年 吉良 佳祐

アピール  
ポイント



忠海でつれたたこと、アヲハ  
夕で作られたマーマレードを使  
いました。



### 材料（4人分）と切り方等

たこ足……………	1本	薄切り
きゅうり……………	2本	輪切り
カットワカメ…	少々	水でもどす
塩……………	小さじ 1/2	
④ アヲハタマーマレード	大さじ 3	
酢……………	大さじ 2	

\* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①きゅうりは切って、塩もみをし、水気をきる。
- ②たこ足は茹でて切る。
- ③もどしたカットワカメは水気をきる。
- ④④の調味料で合わせ酢を作り、材料と和える。



・マーマレードの甘みだけなので、酸味が苦手な場合は、砂糖を一つまみ入れてもよいと思います。