


特別賞

# アヲハタ賞 料理レシピ

学校名	吉名小学校	学年	4年	名前	榮谷 宗馬
料理名	レモンマーマレードパンサンドと タコカラサラダ				
竹原市で作られた 食べ物の名前	アヲハタレモンマーマレード, JAオレンジジュース, タコ, キャベツ, きゅうり, ミニトマト, 赤たまねぎ				
アピールポイント	レモンマーマレードを使って、ホットケーキパンを作ったこと。 前日のタコのからあげの残り、家の野菜を使ってレモンマーマレードでさっぱりとした味付けしたサラダです。				
材料 (4人分)			料理の写真		
食品名	分量				
【レモンマーマレードパン】					
ホットケーキミックス	1袋				
オレンジジュース	250cc				
レモンマーマレード	大さじ2				
卵	1個				
【タコカラサラダ】					
たこ	200g				
かたくり粉	適量				
小麦粉	適量				
赤玉ねぎ	50g				
きゅうり	50g				
キャベツ	100g				
レモンマーマレード	大さじ1				
オリーブ油	大さじ1				
酢	少々				
作り方					
<p>① ホットケーキミックスに卵とオレンジジュースとレモンマーマレードを混ぜて焼く。</p> <p>② たこは一口大に切って、かたくり粉と小麦粉をまぶして揚げる。</p> <p>③ 赤玉ねぎはスライス、きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにして、塩をふる。</p> <p>④ 野菜を軽くしぼり、たこのから揚げと調味料であえる。</p> <p>*レモンマーマレードパンは、ベーコンや目玉焼きをはさんで食べます。</p>					

・ レモンマーマレードが入っているので、さっぱりと食べられます。

