

## レシピ名：ホヤマヨ軍かん

### 材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
ホヤ	1つ	米	40g
マヨネーズ	少々	焼きのり	3.5cm×2cm 2枚
		長ネギ	少々
		酢	好みで米に混ぜる

### 作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①酢飯を作りのりで巻く
  - ②ホヤをゆでるか蒸してきざむ
  - ③きざんだホヤにマヨネーズを和える
  - ④ホヤマヨを軍かんに載せ、長ネギをトッピングする
- 完成

### 調理のポイント・コツ

ホヤを蒸した場合、塩気が残り程よく仕上がるが、ゆでた場合は塩を1つまみ足すと良い。ホヤの水気を切るとバラバラになりにくい。  
(きざむ作業以降は子どもたちでもできます！)

### レシピの生い立ち・コンセプト

石巻（大須 羽坂産）のホヤが大好きです。子どもたちにも食べやすいメニューをち考えました。

### 料理イメージ

