

優秀賞

令和7年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	弘前市立東中学校	第3学年
氏名	渡辺 怜彩 さん	
料理名	サバのまぜごはん	
レ シ ピ	【材料】(4人分)	
	食品名	分量(g)
	サバ味噌煮缶	200
	大根の皮と葉	50
	にんじんの皮	20
	万能ねぎ	6
	福神漬	50
	生しいたけ	20
	豆板醤	7
	しょうゆ	9
ごま油	12	
米飯	800	
錦糸卵	7	
万能ねぎ	3	
		
【作り方】		
<p>① Aを細かく切り（粗みじん切り）、ごま油を入れ3分ほど炒めて火を通す。</p> <p>② ①にほぐしたさば缶を混ぜ合わせ、汁気を飛ばす。</p> <p>③ 豆板醤、醤油、ごま油を入れて軽く炒める。</p> <p>④ ごはんと具を混ぜ、器に盛る。</p> <p>⑤ トッピングに錦糸卵、小ねぎを盛り、完成。</p>		
【写真】		
		
【ひとことメモ】		
<p>❖すてる人が多い野菜の皮をつかって、食感と栄養をプラスしました。</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。