

中学校の部

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 恋彩 さん

料理名 サバのまぜごはん

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	サバ味噌煮缶	200	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。
	大根の皮と葉	50	② ①にほぐしたさば缶を混ぜ合わせ、汁気を飛ばす。
	にんじんの皮	20	③ 豆板醤、醤油、ごま油を入れて軽く炒める。
	A 万能ねぎ	6	④ ごはんと具を混ぜ、器に盛る。
	福神漬け	50	⑤ トッピングに錦糸卵、小ねぎを盛り、完成。
	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	
			
【ひとことメモ】			
❖ す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。			
			

※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。