



学校名	八戸市立三条中学校		第 1 学年
氏名	松井 友佑 さん		
料理名	無限サバ and きゅうり～奇跡のマッチ～		
レ シ ピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	① さばを焼き、骨を除き身をほぐす。 ② きゅうりを輪切りにし、塩もみする。 ③ ①と②を混ぜ、砂糖、酢、醤油、ごまを加える。 ④ お皿に盛り付け、ねぎを散らして完成。
	焼きさば	200	
	A { きゅうり	300	
	食塩	3	
	白炒りごま	4	
	しょうゆ	9	
	酢	12	
	砂糖	9	
	万能ねぎ	6	
		【写真】	
【ひとことメモ】			
<p>❖八戸特産物はサバ!! だけどサバはきらい。そう思いおいしく食べる方法はないものかと考えたら、いいアイディアが浮かびました。僕の好きなきゅうりと混ぜたら絶対おいしい!! と思い作りました。サバがきらいな自分も無限に食べられそうです。 うまい「無限サバandきゅうり」</p>			

※この用紙に記入された個人情報、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。