

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 ハ 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)				
	焼きさば	200	① さばを焼き、骨を除き身をほぐす。			
A	きゅうり	300	② きゅうりを輪切りにし、塩もみする。			
	食塩	3	③ ①と②を混ぜ、砂糖、酢、醤油、ごまを加える。			
	白炒りごま	4	④ お皿に盛り付け、ねぎを散らして完成。			
	しょうゆ	9				
	酢	12				
	砂糖	9				
	万能ねぎ	6				
						
【ひとことメモ】						
<p>❖ハ戸特産物はサバ!! だけどサバはきらい。そういう思いおいしく食べる方法は無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。