


最優秀賞

令和3年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	青森県立	むつ養護	学校	中学部	1	学年
氏名	増田 大夢					
料理名	げんきにながーく あおもりけん					
レ シ ピ	【材料】(4人分)			【作り方】		
	食品名		分量(g)	① さばは水で洗って水けをふく。 ② ①をゴマ油できつね色になるまで焼く。 ③ 長いもは角切り、嶽きみは芯から実をけずり、それぞれ焼く。 ④ りんご、にんにく、長ねぎをみじん切りにし油で炒める。 ⑤ 塩、こしょうで味をととのえ、レモン汁を加え、ソースにする。 ⑥ ②のさばに③をのせ、⑤のソースをかけて完成。		
	さば		4切れ			
	ゴマ油		2			
	長いも		200			
	嶽きみ		50			
	りんご		60			
	にんにく		36			
	長ねぎ		25			
	サラダ油		4			
塩		2.5				
こしょう		少々				
レモン汁		40				
【ひとことメモ】			【写真】			
❖ソースのレモン汁はたっぷりかけると味ははっきりします。						

※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。