

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 恵彩さん		
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】			
<p>❖ 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。</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。