

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 怜彩 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)	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。 ② ①にほぐしたさば缶を混ぜ合わせ、汁気を飛ばす。 ③ 豆板醤、醤油、ごま油を入れて軽く炒める。 ④ ごはんと具を混ぜ、器に盛る。 ⑤ トッピングに錦糸卵、小ねぎを盛り、完成。
	サバ味噌煮缶	200	
	大根の皮と葉	50	
	にんじんの皮	20	
	A 万能ねぎ	6	
	福神漬	50	
	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】			
♦すて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。			
【写真】 			

※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。