

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	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)	
	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】		【写真】
	<p>❖八戸特産物はサバ!! だけどサバはきらい。そういう思いおいしく食べれ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。</p> <p>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。