

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)	
	さば	4 切れ	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。
	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。