

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	八戸市立小中野中学校		第2学年		
氏名	佐々木 心麗 さん				
料理名	青森県産野菜たっぷりサバトマトカレー				
レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】		
	食品名	分量(g)			
	さば水煮缶	200	① なす、ごぼう、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。		
	トマト(ざく切り)	450	② トマトは皮を剥き、ざく切りにする。		
	なす(みじん切り)	80	③ オリーブオイルをフライパンに入れ、①をしんなりするまで炒める。		
	ごぼう(みじん切り)	160	④ さば缶(汁ごと)とトマトも加え、煮込む。		
	玉ねぎ(みじん切り)	200	⑤ 小松菜を入れ、しんなりしたらカレールウを加える。全体に味が馴染めば完成。		
	にんじん(みじん切り)	75			
	小松菜(ざく切り)	75			
	カレールウ(フレーク)	60			
	オリーブ油	6			
		【写真】			
【ひとことメモ】					
<p>◆青森県産の夏野菜をたっぷり使い作りました。サバの臭みが苦手な方もおいしく食べられます。ごぼう、小松菜のシャキシャキ食感がとても良く、ごぼう、トマトのうま味もとても出ていました。パスタにかけても美味しい頂けそうです。</p> <p>◆食材のみじん切りが大変な場合は、フードプロセッサーを使用すると良いですよ。</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。