

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)	
	食品名	分量(g)
	さば水煮缶	200
	トマト(ざく切り)	450
	なす(みじん切り)	80
	ごぼう(みじん切り)	160
	玉ねぎ(みじん切り)	200
	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	
		
【作り方】		
<p>① なす、ごぼう、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。</p> <p>② トマトは皮を剥き、ざく切りにする。</p> <p>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。</p> <p>④ さば缶(汁ごと)とトマトも加え、煮込む。</p> <p>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。</p>		
【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く頂けます。</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。