



# 令和4年度 教育委員会賞



## 腸活きんぴらごぼう

### ☆☆おすすめポイント☆☆

地場産食材の茎わかめを、食感よく食べることが出来ます。しょうゆ麴(こうじ)を使うことで、まろやかな味になり、うま味が引き立ちます。麴由来のほのかな香りも楽しめる献立です。



地場産食材  
茎わかめ

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】 (4人分)		【作り方】	
にんじん	40g	① にんじんはせん切りにする。ごぼうはせん切りにし、水にさらす。茎わかめは塩抜きをし、せん切りにする。 ② サラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、茎わかめを炒める。 ③ Aで調味し、炒める。 ④ すりごまを加えて混ぜる。	
ごぼう	70g		
茎わかめ	40g		
すりごま	大さじ1		
サラダ油	小さじ1		
A {	しょうゆ麴		小さじ2
	しょうゆ(こいくち)		小さじ1/3
	みりん		小さじ1/3
	一味唐辛子		少々
	塩		少々
ごま油	少々		

### 【審査員のコメント】

茎わかめとごぼうの食感がよく、地場産食材の茎わかめのよさが引き出されています。食物繊維を多く含む茎わかめや、しょうゆ麴を使い、「腸活」という名前がぴったりの献立です。