



令和7年度 JA北九賞 (小学生の部)



ブロッコリーチャンプルー

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

野菜の歯ごたえが残るように、炒めすぎないのが調理のポイントです。ガーリックとごま油の香りで食欲が増すようにしました。



地場産食材
ブロッコリー
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】	
竹輪	60g	① 卵は溶きほぐす。竹輪は輪切り、たまねぎは短冊切り、塩わかめはよく洗い、水気をきり、3cm角切りにする。ブロッコリーは茎を3cm程度残して小さめに切り、固めにゆでる。 ② サラダ油を熱し、たまねぎ、ガーリックを入れ、炒める。 ③ 竹輪を入れ、炒める。 ④ Aで調味し、ブロッコリー、わかめを入れ、炒める。 ⑤ 卵を流し入れ、ごま油を入れ、炒める。	
鶏卵	2個		
たまねぎ	100g		
ブロッコリー	90g		
塩わかめ	10g		
サラダ油	小さじ2		
ガーリックパウダー	少々		
A	砂糖		小さじ1弱
	みりん		小さじ1
	酒		小さじ1
	ナンプラー		小さじ1/3
	しょうゆ(こいくち)		小さじ2
	酢		大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2		

【審査員のコメント】

ブロッコリーとわかめを組み合わせでチャンプルーを作るアイデアがよいです。ナンプラーを味付けに使用しているのが新鮮で、味付けもしっかりしていて、ご飯にも合いそうです。