



# 令和7年度 JA北九賞(中学生の部)



## だいこんとわかめの韓国風炒め煮

### ☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

体の調子を整える働きのある野菜だけではなくわかめを使うことで、成長期に大切な骨や歯の健康をサポートする働きのあるカルシウムもとれるようにしました。野菜や海藻を使って、必要な栄養がとれる健康的で体に優しい副菜です。



地場産食材  
だいこん  
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】	
たまねぎ	40g	① たまねぎ、にんじんはせん切り、だいこんは短冊切り、塩わかめはよく洗い、水気をきり、3cm角切りにする。	
にんじん	40g		
だいこん	190g		
塩わかめ	12g		
すりごま	大さじ1弱	② サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、だいこんを炒める。	
サラダ油	小さじ1	③ Aで調味し、わかめを入れ、煮汁が少し残る程度まで煮含める。 煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。	
A	ガーリックパウダー		少々
	砂糖		小さじ1強
	みりん		小さじ2/3
	しょうゆ(こいくち)		小さじ2
	コチュジャン	小さじ1と1/3	④ ごま、ごま油を加えて混ぜる。
	ごま油	少々	

### 【審査員のコメント】

わかめを炒め物にする今までにないアイデアがよく、甘辛い味がだいこんにしみて、子どもの好みに合いそうです。わかめの歯ごたえやだいこんのシャキシャキ感がよいです。