

学校給食  
オリジナル

# ごぼうと茎わかめの 炒めもの



県産ごぼうの  
うま味と香りを楽しもう



## 材料【4人分】

茎わかめ(塩蔵)	80g
※乾燥茎わかめの場合は	10g
ごぼう	100g(1/4本)
にんじん	40g(1/4本)
とうもろこし (冷凍又は缶詰)	40g
白すりごま	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	少々

★青森県はごぼうの生産量が日本一です！  
ごぼうは、食物繊維が豊富なことで知られていますが、ごぼうから出るだしにも注目です。ごぼうを使うことでうま味や香りが溶け出し、調味料の分量をおさえても満足できる味になります。

## 【作り方】

- ① 茎わかめは塩抜きをする。  
太い場合は2~3mm幅に切ると食べやすい。
- ② ごぼうとにんじんは茎わかめと同じくらいの長さのささがき又はせん切りにする。  
とうもろこしは缶詰の場合は汁を切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、ごぼう、にんじんを炒める。
- ④ やわらかくなったら茎わかめ、とうもろこしを加えて混ぜ合わせ、調味料を加える。
- ⑤ 味を整えたらすりごまを入れ、火を止める。