



# 最優秀賞 はもハモ☆ベジベジ



周南市立岐陽中学校  
2年 伊藤 結彩

### 【講評】

片栗粉をまぶして油で揚げることで、野菜の苦手な人でも食べやすくなります。ごまの風味に加え、一味唐辛子で味にアクセントをつけた甘辛醤油味の工夫がされています。赤・黄・緑と色合いも良く、味もおいしかったです。給食でも人気のメニューになりそうです。

使用した県産食材 … はも・焼きのり

### 材 料 分量 (4人分) 切り方など

はも湯引き済み	200 g	
れんこん	100 g	半月切り3mm
パプリカ赤	1 個	細切り (縦に8~10等分に)
パプリカ黄	1 個	細切り (縦に8~10等分に)
ズッキーニ	1 本	半月切り5mm
焼きのり	適量	はもがまけるくらい
かたくり粉	適量	
油	適量	
砂糖	大さじ3	
しょう油	大さじ2	
みりん	大さじ2	
いりごま	大さじ1	
一味唐辛子	適量おこのみで	

### 作り方

- ①野菜を洗い、それぞれの大きさに切る。
- ②野菜にかたくり粉をつける。れんこん、パプリカ、ズッキーニの順で揚げる。
- ③はもに焼きのりを巻いてかたくり粉をつけ揚げる。
- ④フライパンにしょう油、砂糖、みりんを入れ中火にかけ、ふつふつしてきたら、はもと野菜を入れてあえる。
- ⑤火を止めて、いりごまを指でひねりながらまわし入れ、おこのみで一味唐辛子をいれてあえる。

### 【作者のコメント】

- ・はもにのりをまいて、味にアクセントをつけた
- ・チキンチキンれんこんが好きなので、周南市の特産のはもで作ってみた
- ・夏なので、夏野菜を多く入れた
- ・ゴマを入れて、ごまの風味をたして、一味唐辛子で味に変化を加えた

### 〔成分表〕 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
299 kcal	13.9 g	15.5 g	89 mg	1.1 mg	1.4 g