



優秀賞 かいせんかきあげどん



岩国市立平田小学校
6年 河村奏音・永井彩夏

【講評】

ちりめん、いか、ひじき、ちくわが使われ、山口県産の磯の香を感じながら歯ごたえのある小えびの食感も楽しめる料理で、食べた時に口の中が楽しくなります。天つゆも添えられたどんぶりで、ごはんも進みそうな一品です。

使用した県産食材 … ちりめん・ピーマン・いか・ひじき・ちくわ・小えび

材 料	分量 (4人分)	切り方など
ちりめん	12 g	
たまねぎ	80 g	うすぎり
ごぼう	24 g	ささがき
ピーマン	18 g	せんぎり
にんじん	12 g	せんぎり
いか	60 g	
ひじき	4 g	乾燥
ちくわ	44 g	わぎり
小えび	3尾	頭なし
天ぷら粉	50g	}
水	適量	
油	50 g	揚げ油
しょう油	50cc	}
みりん	50cc	
かつお節	3 g	
砂糖	小さじ1	
水	200cc	}
米	2合	

作り方

- ①材料を切る。
- ②ひじきは水でもどしておく。
- ③ボウルに天ぷら粉をといて材料を入れてまぜる。
- ④ 170℃の油であげる。
- ⑤鍋に材料を入れて一煮立ちさせ、火を止める。
- ⑥ごはんを盛って、かきあげをのせて天つゆをかけて完成。

【作者のコメント】

山口県産の野菜や海産物を使用しました。小えびは頭を取ったほうが食べやすかったです。友達と一緒に話して考えました。

〔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
517 kcal	15 g	14 g	88 mg	1.5 mg	2.9 g