

海の恵の韓国風かき揚げ

周南市立周陽中学校 2年：井利元 寧



テーマに沿った山口県産の海産物をたくさん使用しています。ソース等がなくても食べられるようごま油が効いた韓国風の味付けです。

うどんなどと一緒に出すこともでき、給食の献立の幅が広がります。

講評！



使用した県産食材

いか・しらす・わかめ

材料	分量(4人分)	切り方など
いか	200g	1口サイズ
釜揚げしらす	140g	
生わかめ	40g	1口サイズ
ホールコーン	30g	
小麦粉	1カップ	
ベーキングパウダー	小さじ1	
片栗粉	大さじ4	
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
だししょうゆ	大さじ1	
水	200ml	
ごま油	大さじ4	
サラダ油	適量	

作り方

- 1 いか、生わかめを1口サイズに切る。
- 2 小麦粉、ベーキングパウダー、片栗粉、塩をまぜる。
- 3 いか、生わかめ、しらす、ホールコーン、②としょうゆ、だししょうゆをまぜる。
- 4 ③に水とごま油を加えまぜる。
- 5 サラダ油で④を小さく分けながら揚げる。

作者のコメント

山口県のをたくさん使いました。韓国料理でわかめの天ぷらがあったのを工夫し、かき揚げにしました。つけるソースやたれがなくても、おいしいのでぜひいろいろな人に食べて欲しいです。

成分表(1人分)

エネルギー	455 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	30.7 g
カルシウム	82.0 mg
鉄	0.5 mg
食塩相当量	2.0 g