

# メニュー部門



## 「吉川産ブロッコリーの塩昆布炒め」



優秀賞 栄小学校

たむらあおい  
田村碧唯 さん

テーマ：ブロッコリーを  
和風アレンジ

令和7年1月24日の給食で提供しました

### 材料(4人分)

- ・ブロッコリー 1個
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩昆布 15g
- ・すりごま 10g
- ・塩 少々



### 作り方

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。  
茎は硬いところを除き、輪切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を少々加えて  
ブロッコリーを茹でる。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、ブロッ  
コリーを炒める。
- ④ ブロッコリーに油がまわったら、塩昆布と  
すりごまを加えてさっと炒める。

### 碧唯さんからのアピールポイント

ブロッコリーは、サラダやシチューなど洋食のイメージが多いので、ぼくが好きな和食にしてみました。

すりごまを入れたら、ごまの良い香りがして、とてもおいしくなりました。

※材料やレシピはご本人のオリジナルを掲載していますが、学校給食で提供する際は給食用にアレンジしています。