

# もずく丼



給食で人気のもずく丼！  
お家の人と作ってみよう

沖縄県でよくとれるもずくには、栄養がたっぷり♪



## ざいりょう にんげん 材料(5人分)

|                   |      |
|-------------------|------|
| ●もずく              | 150g |
| A.ぶたひき肉           | 120g |
| A.ぶたレバー(ミンチ)      | 20g  |
| A.おろしにんにく         | 6g   |
| ●きざみ大豆            | 30g  |
| ●たまねぎ             | 175g |
| ●にんじん             | 100g |
| ●コーン              | 30g  |
| ●こまつな             | 60g  |
| ポークブイヨン (かつおだしも可) | 50g  |
| ☆こいくちしょうゆ         | 20g  |
| ☆みりん              | 20g  |
| ☆さんおんとう           | 3.5g |
| ☆シママース(塩)         | 1g   |
| ☆こしょう             | 0.1g |
| ☆あぶら              | 6g   |

## つくかた 作り方

- ① たまねぎとにんじんは千切り、こまつな1cm幅に切る
- ② もずくを塩抜きし、食べやすい大きさに切る
- ③ なべに油を熱し、Aを炒める
- ④ 肉に火が通ったら、きざみ大豆・野菜を加えて炒める
- ⑤ もずくを加えて炒める
- ⑥ ポークブイヨン(かつおだし)を入れて煮る
- ⑦ ☆調味料を入れて味をととのえる

完成！！

※きざみ大豆は市販のゆで大豆を刻んで使って下さい

〈栄養価〉(1人あたり)

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 130 kcal |
| たんぱく質 | 7.2 g    |
| 脂質    | 7.0 g    |

