

保育所給食  
おすすめレシピ

## もずく丼



ゆかせんせいのおススメ一言

もずくレシピが増えた一品でした。子供の  
お昼ご飯に良いのでは…?



<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
204kcal	9mg	0.4g

<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

ごはん 4杯  
 豚ひき肉 90g  
 ピーマン 30g(1個)  
 コーン 30g(大さじ2)  
 にんじん 30g(1/6本)  
 もずく 90g  
 ごま油 9g(小さじ2)  
 しょうゆ 15g(大さじ1弱)  
 しょうが 5g(少々)  
 片栗粉 9g(大さじ1)  
 だし汁 適量

<作り方>

- もずくは塩蔵の場合は塩出ししておく。  
ごはんは普通に炊く。
- ピーマン、にんじんはみじん切りにする。  
もずくは食べやすい長さに切る。  
しょうがはすりおろす。
- フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉、しょうがを炒める。にんじん、ピーマン、コーンを順に加えて炒め合わせる。
- しょうゆで調味し、もずくを加えて味がなじむようひと煮立ちさせる。
- だし汁で調整し、片栗粉でとろみをつける。
- ごはんにかけて出来上がり。