



もずく丼



材 料 (4人分)



◆もずく	150g
◆豚ひき肉	100g
◆たまねぎ	1/2個
◆にんじん	1/4本
◆オクラ	4~5本
◆サラダ油	大さじ1
◆おろししょうが	小さじ1
◆酒	大さじ1
◆みりん	大さじ1
◆めんつゆ	大さじ2
◆さとう	小さじ1
◆鶏がらだし(顆粒)	小さじ1
◆水	200cc

作 り 方

- もずくは塩抜きをし、よく洗ってから、包丁を入れて長すぎないようにカットする。
- たまねぎ、にんじんは、短めの千切にし、オクラは厚さ5mmの輪切りにする。
- 鍋にサラダ油とおろししょうがを加え、火をつける。しょうがの香りがしてきたら、豚ひき肉を加えて、全体が茶色くなるまでしっかり炒める。
- たまねぎ、にんじんを加え、玉ねぎが半透明になるまで火が通ったら、鶏がらだしと水を加えて、一煮立ちさせる。
- 沸騰したら、酒、みりん、めんつゆ、さとうを加え味付けをする。

POINT

- もずくやお肉の量は、ご家庭で調整してください。
- 「おくら」を入れない場合は、とろみが少なくなってしまうため、片栗粉を加えてください。

栄養量(ひとり分)

エネルギー	115	g
たんぱく質	4.5	g
脂質	6.7	g
炭水化物	8.8	g
カルシウム	25	mg
鉄	0.5	mg
ビタミンC	8	mg
食物繊維	1.9	g
食塩相当量	0.6	g