

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。  
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

## 【 もずく丼 】

＜材 料＞		2人分＞
	ご飯	2人分
	サラダ油	小さじ1
	おろし生姜	少々
	豚ひき肉	50g
	玉ねぎ	40g
	にんじん	20g
	水	50cc
	ピーマン	15g
	コーン	20g
	生もずく	50g
A	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	コンソメ	小さじ1/4
[	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
[	片栗粉	小さじ1
[	水	大さじ1
	棒寒天	1g (1/8本)



1人分 エネルギー 360kcal 塩分 0.6g

### ＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじんに切る。もずくは洗い、3cmくらいに切る。
- ② 寒天は洗って3分ほど水に戻し、水を切ってみじん切りにする。
- ③ 小鍋にサラダ油を熱し、おろし生姜を炒め、次に豚ひき肉を炒める。
- ④ 豚ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れさらに炒める。水を加え、フタをしてやわらかく煮る。
- ⑤ ④にコーン、もずくを加えさっと混ぜたら、Aの調味料を加えてさらに煮る。
- ⑥ 塩、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉を加え混ぜ、とろみをつける。
- ⑦ 仕上げに寒天を加えて混ぜ、ごはんにかける。

### ＜ポイント＞

野菜を煮る水の量は、使用する鍋の大きさで加減して下さい。

寒天は早く入れると溶けてしまいますので、仕上げに入れてください。

### ＜コメント＞

もずくは酢の物のイメージが強く苦手な子も多い食材ですが、洋風アレンジしたもずく丼は食べやすく保育園でも人気のメニューです。