

給食メニューを

作ってみよう！

もずく丼

材料（1人分）

豚ひき肉	8 g
油	0. 2 g
しょうが	0. 2 g
たまねぎ	25 g
にんじん	20 g
ピーマン	8 g
ホールコーン	4 g
大豆ミート	5. 7 g
乾燥もずく	0. 6 g
酒	0. 5 g
砂糖	1. 5 g
みりん	3 g
濃口しょうゆ	6 g
でん粉	0. 5 g
水	6. 8 g

作り方

- ① しょうがはすりおろし、たまねぎは細い
いちょう切り、にんじん・ピーマンはせん切りにする。
- ② 油でしょうが・豚ひき肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④ ピーマン・ホールコーンを加えて味付けをする。
- ⑤ 大豆ミート・もずくを加える。
- ⑥ 水溶きでん粉でとじる。
- ⑦ ご飯の上にかける。



沖縄料理です。
もずくのつるっと
した食感を楽しむ
ことができますよ。