

# もずくどん



## 【栄養価】

エネルギー 114 kcal

たんぱく質 6.5g

脂質 5.9g

カルシウム 19mg

食物せんい 1.5g

## 【材料】5人分

- ・もずく 200g (3~4センチ長さ)
- ・豚ひき肉 150g
- ・たまねぎ 100g (あらみじんぎり)
- ・にんじん 40g (あらみじんぎり)
- ・ピーマン 30g (あらみじん)
- ・コーン 20g
- ・しょうが 少々 (みじんぎり)

## 【調味料】

- ・かつおだし汁 大スプーン1杯
- ・しょうゆ 30cc 大スプーン2杯
- ・三温糖 8g 小さじ2杯
- ・みりん 6g 小さじ2杯
- ・料理酒 3g 小さじ1杯
- ・かたくりこ 8g 小さじ2杯
- ・油 6g 小さじ1杯

★めんつゆのもと 大さじ3程度

## 【おすすめポイント】

もずく丼は 子ども達に大人気の献立です。前日で作っておけば、翌日は温めるだけで、ごはんにかけてすぐに朝ご飯が完成するので、手早く、栄養もあり、食べやすい朝ご飯のメニューになりますよ。

もずくは、水溶性の食物せんい「フコイダン」が多くふくまれているので、血圧をコントロールし、がん予防、コレステロールの調整などの効果があります。

## 【作り方】

1. 材料を指定の大きさにきる
2. 鍋に油をひき、豚ひき肉を加え炒める。しょうが、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
3. 料理酒を加えさっと混ぜたら、ふたをしてしばらく中火で火を通す※時々まぜる
4. 野菜が炊けたら、もずくを加え、だし汁、調味料を加え味をととのえる。コーンとピーマンを加える。さっと火を通す。  
★めんつゆで代用可能
5. 必要であれば片栗粉でとろみをつける。もずくのとろみが出ていたら、そのまま仕上げます。

