

# もずく丼

もずくをお肉やお野菜と一緒に煮込み甘辛い味付けにした「もずく丼」は保育所でも人気メニューの一つです。

作り方では、ピーマンと一緒に煮込んでいますが別に茹でて、卵と一緒に散らすと3色の色がとてもきれいですよ♪



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

料理名	食品名	1人分 (g)	6人分	作り方
もずく丼	精白米	50	2合 (300g)	<b>(もずく丼)</b> ① ご飯を炊く。 ② 卵は、炒り卵でそぼろ状にする。 ③ にんにく、人参、ピーマン、パプリカはすべてみじん切りにする。 ④ モズクは塩抜きし水気を切って、細かくカットする。 ⑤ 鍋に A の調味料を入れ煮立て、豚ひき肉を入れてほぐし、人参、にんにくを入れ煮込む。食材に火が通ったらもずく、ピーマンを入れ煮込む。 ⑥ ⑤に水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑦ 皿にご飯を盛りつけ、⑥をかけて上から卵を散らし出来上がり。 ※卵の代わりに、コーンで代用ができます
	もずく	25	150	
	豚ひき肉	20	120	
	にんじん	12	1/2 本	
	おろしにんにく	0.5	小さじ1	
	料理酒	1.5	小さじ2	
	グラニュー糖	1.8	大さじ1	
	本みりん	1.8	小さじ2	
	かつおだし	20	120	
	しょうゆ	3.5	大さじ1強	
	かたくり粉	1.2	大さじ1	
	ピーマン	7	1 個	
	パプリカ (赤)	4	1/4 個	
	鶏卵	15	2 個	
	食塩	0.05	ひとつまみ	
キャノーラ油	0.5	小さじ1		

《1人当たりの栄養価》 ※3～5歳児

エネルギー…282kcal たんぱく質…9.1g 脂質…6.0g  
 カルシウム…23mg 鉄…1.1mg

## ❀ 給食レシピの表記について ❀

1人あたりの栄養価・分量は3～5歳の量を表示しています。

1～2歳は上記の量の8割くらいになります。

あくまでも目安ですので、お子さんが食べれる量に調整してあげて下さいね。

