



おうちで作ってみよう!

もずく丼

<4人分くらい>



もずくがどんぶりに???

保育園でも隠れ人気メニューです。

生もずく		60g
しょうが		少々
たまねぎ		80g
にんじん		40g
ピーマン		1ヶ
コーン		40g
豚ひき肉		100g
炒め油		4g
砂糖	A	3g (小さじ1)
酒		4g (小さじ1)
しょうゆ		12g (小さじ2)
中華だし		1.6g
塩		1つまみ
片栗粉		少々
ごはん		茶碗4杯分

① 切る

しょうがはすりおりし、玉ねぎ・にんじん・ピーマンはあらみじん切り、もずくはざく切りにします。

② 炒める

フライパンに油をひき、玉ねぎ・人参・豚挽き肉を炒め、水を少し入れ煮ます。もずくとAの調味料を加え、味を調えます。最後に、ピーマン・コーン・様子を見て、水溶き片栗粉を加えます。(もずくでとろみがつけば、片栗粉はいりません)

生もずくは、4月から6月ころが旬。生もずくが売ってなくても大丈夫! 味付けもずくを使ってもできちゃいます。味付けもずくの時は、調味料を少し控えてください。

たのしい おうち時間になりますように♡