



丼物と聞いたとき、みなさんはどんな
丼物を思い浮かべますか？
かつ丼？天丼？牛丼？親子丼？
丼物って結構手間がかかりますね。

今回は炒めてちょっと煮るだけ。
意外な食材を使いますが、食べてみると
これまた意外とおいしい丼物です。
ぜひお試しあれ♪

～もずく丼～

<材料> 2人分

おろししょうが	少々	砂糖	小さじ1と1/2
玉ねぎ	1/4個	酒	小さじ1/3
にんじん	25g	醤油	小さじ1と1/2
豚ひき肉	80g	顆粒中華だし	小さじ1/3
生もずく	60g	塩こしょう	少々
炒め油	少々	水溶きかたくり粉	

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんはせん切りにする。もずくも少し切っておく。
 - ② 油で①の材料とひき肉を炒め、ひたひたになるくらいに水を入れて少し煮る。
 - ③ 野菜がやわらかくなったら、もずくを加える。
 - ④ ③に調味料を加え、味がなじんだところで、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
(とろみの濃さはお好みで)
- ※千切りにしたピーマンや緑色の野菜をいれると色味も栄養もばっちりです。

【1食分栄養価】

エネルギー：440kcal たんぱく質：12.4g 脂質：8.5g 食塩相当量：1.1g