

保育園で大人気！もずく丼レシピ



〈園児1人分の分量〉 ※大人ひとりの分量は園児の2倍を目安にしてください。

・もずく生塩抜き…40g	A {	しょうゆ…6g
・豚ひき肉…25g		みりん…3g
・玉ねぎ…20g		砂糖…1.5g
・人参…20g		酒…0.5g
・ピーマン…15g		生姜…1g
・冷凍コーン…10g		片栗粉…0.5
・サラダ油…適量		

〈作り方〉

1. もずくを水洗いし、長ければ切る。
2. にんじん、ピーマンをコーンと同じくらいの大きさにさいの目切りにする。
玉ねぎは大きめのみじん切り。
3. フライパンに油とおろししょうがを熱し、豚ひき肉を炒める。
4. 肉の色が変わってきたら、にんじんと玉ねぎ加えて炒める。
もずく、コーンを加え、水を具材がひたひたになるくらい加えて煮る。
Aを加えてさらに煮詰める。
5. 具材に火が通ったらピーマンを加えてひと煮たちさせ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
器にご飯を盛り、上から具をかけて、完成！