

～もずく丼～



【材料】(1人分)

- もずく……30g
- 鶏ひき肉……25g
- にんじん……8g
- 玉ねぎ……40g
- ピーマン……3g
- 赤ピーマン……3g
- 枝豆……4g
- コーン……4g
- かつおだし…適量
- しょうゆ……3g
- みりん……2g
- 三温糖……1g
- おろしにんにく…0.8g
- 豆板醤……0.1g
- マース……0.1g
- こしょう……少々
- 片栗粉……0.5g

【作り方】

1. かつおだしをとっておく
2. 枝豆は皮をむき、野菜類は粗みじんぎりにする。
3. 鍋に油をしき、豆板醤と鶏肉、人参、玉ねぎを炒める。
4. だしと調味料を入れて味を確認し、そのほかの材料も加え、火が通ったら水で溶いた片栗粉でとろみをつけて完成。

※だしを多めにすると、サラッとごはんにかけてごはんと食べやすく、少なくするともずくの触感を楽しめるのでおススメです♪
だしの量によって調味料の調整が必要になると思いますので、お好みで調整してお楽しみください！

県産もずくをふんだんに使った献立として開発されたもずく丼。
最初の見た目はインパクトがあって、驚くんですが、子供たちからも人気のメニューです♪
給食では、ひき肉を大豆ミートやひきわり大豆も混ぜて脂のとりすぎに注意していたり、レバーのミンチも加えて鉄分の摂取に配慮したりしていますよ！



もずく（スヌイ）のお話・・・

沖縄県は全国一のもずくの産地です。沖縄のもずく生産は、全国シェアの9割以上を占めています！

沖縄のもずくは、「太もずく」と呼ばれ、太くてしっかりとした歯ごたえがあり、低カロリーで、ミネラルや食物繊維も豊富で健康食品としても注目されています。

表面はヌルヌルとした触感です。このヌルヌルの部分には、免疫力アップや動脈硬化(血管が固くなる病気)を予防してくれる働きがあります。

もずくの酢の物や、スープ、てんぷらなどでよく食べられますが、給食では大胆にどんぶりにアレンジしていますよ♪沖縄県の健康長寿を取り戻すには欠かせない食材ですよ！

ぜひ、お家でも色々な料理に取り入れてみてくださいね♪