

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★もずく丼★



酢の物が定番のもずくですが加熱しても煮溶けることはありません。もずくとオクラのネバネバを組み合わせることで、ツルっと口の中に入っていきます。

オクラのネバネバは、里芋や山芋にも含まれる「ムチン」です。このムチンは、胃や気管の粘膜を潤し、保護してくれます。

オクラは、夏バテで弱ってしまった胃腸が元気になるのを助けてくれるスタミナ野菜です。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.3 g	少々
生姜	おろす	0.5 g	少々
酒		0.5 g	少々
豚ミンチ		25 g	100 g
たまねぎ	スライス	30 g	1 個
人参	千切	15 g	1/2 本
コーン		12 g	1/3 缶
もずく		25 g	100 g
水		15 cc	60 cc
しょうゆ(こ)		2 g	小さじ 2
しょうゆ(う)		4.5 g	大さじ 1
砂糖		1 g	小さじ 1
みりん		1.4 g	小さじ 1
オクラ	スライス	5 g	2 本

〈作り方〉

- ① 鍋に油と肉を入れ、生姜、酒を加えて炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、コーンを加え炒めて水を入れ煮る。
- ③ 調味料を加えて味をつけ、もずく、オクラの順に加えて仕上げる。

※調味料はお好みで調整してください。