



健康のおすそわけレシピ ⑦

もずくの混ぜご飯



(1人分あたり)

エネルギー : 309Kcal

たんぱく質 : 9.5g

脂 質 : 6.0g

炭 水 化 物 : 51.7g

食塩相当量 : 1.2g

材料(2人分)

- ・ごはん…茶碗 2 杯分
- ・豚もも肉(千切り)…25g
- ・酒…小さじ 1/2(3g)
- ・人参(千切り) …1 cm(10g)
- ・ねぎ(粗みじん切)…1 cm(8g)
- ・たけのこ(1 cm幅の正方形)…20g
- ・おろし生姜…チューブで約 1 cm(0.3g)
- ・椎茸(粗みじん切)…1 個(15g)
- ・もずく酢…2 個(もずくのみ使用)
- ・オイスターソース…小さじ 2/3 (4g)
- ・濃口醤油…小さじ 1
- ・炒め油…適量

学校では、干し椎茸、塩抜したもずくを使用しています。

作り方

- ①豚肉は酒につけておく。
- ②もずく酢は、ザルに入れ、タレを捨てる。
- ③①の豚肉と生姜を油で炒め、切った野菜や椎茸を加えてさらに炒める。
- ④全体に火がと通ったらもずくと調味料を加え、味を調える。
- ⑤炊いたご飯に④を混ぜたら完成。

