

給食メニュー紹介



6月の献立の中から、「もずく丼」を紹介します。もずくをひき肉やモロヘイヤ、コーンなどと一緒に炒め、ご飯にあう味付けをしたものです。ご家庭でも挑戦してみてください。

【もずく丼】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・もずく（味がついていないもの） …100g
- ・豚肉ミンチ …100g
- ・にんじん …60g
- ・モロヘイヤ …40g
- ・とうもろこし缶 …20g（1缶）
- ・おろししょうが …5g
- ・炒め油 …少々
- ・こいくちしょうゆ …大さじ1.5
- ・みりん …小さじ2
- ・さとう …小さじ1

☆作り方☆

- ①フライパンでひき肉を炒め、にんじんも炒める。
- ②しょうがを入れる。
- ③もずくを入れ、火が通るまで炒める。
- ④コーン、モロヘイヤをいれ、さっと火を通す。
- ⑤調味料で味をつける。
- ⑥ご飯の上にのせて、完成。

※給食は大量調理なので、調味料が少なくなっています。