



もずく丼



**ご飯がすすむ
もずくの新しい食べ方**

もずくは味のついていないものを使用します。
豚肉のコクとしょうがの風味で、食欲アップ！
最後にもずくを入れるので、とろみは強めに
つけるとよいです。

材料(4人分)

・ ご飯	4 杯分
・ 豚ひき肉	80 g
A	
〔 ・ 酒	少々
〔 ・ しょうが (おろし汁)	小さじ 2 (10g)
・ サラダ油	適量
・ にんじん (みじん切り)	1/6 本 (30 g)
・ ホールコーン	30 g
・ 干し椎茸 (みじん切り)	1 枚 (2.5g)
・ もずく (2 cm長さ)	1 5 0 g
・ 砂糖	大さじ 2 (18g)
・ しょうゆ	大さじ 1 と 1/2 (27g)
〔 ・ 片栗粉	大さじ 1 (9 g)
〔 ・ 水	大さじ 1 (15 g)
・ だし汁	1 カップ強
・ 小ねぎ	適宜

手順

- ①豚ひき肉に A で下味をつける。
- ②油を熱し、①を炒める。
- ③干し椎茸、にんじん、ホールコーンを炒める。
- ④だし汁と調味料を加え、アクをとる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、もずくを加える。
- ⑥ごはんの上に具をのせ、小ねぎを散らす。