

カラフルもずく^{どんぶり}丼



材料【4～5人分】

なま 生もずく(味付けなし)	100g	あぶら サラダ油	てきりよう 適量
ふた 豚ひき肉	150g	こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ2
たま 玉ねぎ	ちゅう 中1/2個	みりん	おお 大さじ1
にんじん 人参	ちゅう 中1/4本	きとう 砂糖	おお 大さじ1
とうもろこし(缶)	1/2 缶	さけ 酒	こ 小さじ1
ピーマン	ちゅう 中1/2個	おろししょうが おろし生姜	てきりよう 適量
		かたくりこ 片栗粉	こ 小さじ1
		ごはん	てきりよう 適量

A

～ 作り方 ～

- ① もずくはさっと水洗いし、食べやすい長さに切っておく。
- ② とうもろこしは水気を切っておく。
- ③ 玉ねぎはスライス、人参は干切り、ピーマンは1cmの角切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉とおろし生姜を炒める。
- ⑤ 豚ひき肉に火が通ったら玉ねぎ、人参、とうもろこし、ピーマン、もずくの順に入れ炒める。
- ⑥ 調味料Aを加え、味を調える。
- ⑦ 水溶き片栗粉を回し入れる。
- ⑧ ⑦をごはんの上に盛り付ける。



あまから、あじつ
甘辛い味付けで、もずくが食べやすいレシピです。

にんじん
人参やとうもろこし、ピーマンを使ったいろいろ鮮やかな^{どんぶり}丼です。