



# 学校給食レシピ紹介



南佐渡学校給食センターから『もずく』を使用したレシピを紹介いたします。佐渡では、春から夏にかけてもずくが収穫されます。枝が細くてぬめりの多い『花もずく』や、枝が太くてしゃきしゃきとした食感の『石もずく』などを味わうことができます。今回は、もずくを、酢のものでもみそ汁でもなく、丼にしました。ぜひご家庭でも作ってみませんか。

## もずく丼



◆材料(4人分) ⚡マークは佐渡産です。

- 豚ひき肉 … 120g
- 玉ねぎ … 1/2個
- にんじん … 1/5本
- もずく … 80g
- ピーマン … 1個
- たまご … 2個
- サラダ油 … 小さじ1/2
- おろししょうが … 小さじ1/2
- A 上白糖 … 小さじ1
- A 料理酒 … 小さじ1
- A みりん … 小さじ1/2
- A しょうゆ … おおさじ1
- ごはん … 茶わん4杯 (720g)

### ◆作り方

- ① たまごは溶いて、油(分量外)をひいたフライパンでスクランブルエッグを作り、取り出しておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ③ もずく(塩蔵の場合は、塩出しをしておく)は、食べやすい長さに切る。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油をひいて、しょうがと豚ひき肉を炒める。
- ⑥ ②の野菜を入れて炒め、混ぜ合わせたAの調味料を加える。
- ⑦ ①のスクランブルエッグと、③のもずくを加えて味がなじむようにひと煮たちさせる。
- ⑧ ごはんの上にかければできあがり。



過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりについては、左のQRコードを読み取っていただくか、佐渡市ホームページからご覧いただけます。