

## <主食> もずくどん

「もずくどん」って一体・・・！？と思われる方も多いはず。だまされたと思ってぜひ一度お試しください！試食会でも、好評をいただいた、子供たちに人気のメニューのひとつです★



### <材料（4人分）>

- ごはん お茶碗 4 杯
- もずく(味付きでないもの) 100g
- 鶏ひき肉 150g
- にんじん 60g(約 1/3 本)みじん切り
- 玉ねぎ 60g(約 1/4 個)みじん切り
- ピーマン 20g(1 個)色紙切り
- パプリカ 20g(1/4 個)色紙切り
- コーン 40g
- しょうが 少々 みじんぎり  
(チューブのものでもOK)
- しょうゆ 大さじ1~1.5
- 砂糖 小さじ2~3
- みりん 大さじ1
- 酒 小さじ2
- サラダ油 適量
- 白いりごま 適量

### <作り方>

- ① フライパンに油を熱し、みじん切りにしたしょうがを炒めて香りを出し、鶏ひき肉を炒める。
- ② ①に火が通ったら、みじん切りにした人参、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 色紙切りにしたピーマンとパプリカ、コーンを加え、さっと炒め、調味料を加える。(醤油は全量入れずに、後で調整すると良いです。)
- ④ 最後にもずくを加えて、全体が良く混ざったらいりごまをふり、完成！
- ⑤ アツアツごはんのにのせて、お召し上がりください♪

※調味料は、お好みに合わせて加減してください。

※もずくは、適当な長さに切って使うと、炒めやすく、食べやすいです。

