

作ってみませんか！ 給食の味！

30年度 第10号

伊佐市立学校給食センター

31年2月6日(水)実施

もずく丼の具



栄養満点
ぜひ作って
みるのじゃ



<材料>	4人分
もずく	112g
豚ミンチ	60g
玉ねぎ	52g
人参	48g
ピーマン	24g
コーン	28g
サラダ油	小1/2
三温糖	小1
みりん	小2
こいくちしょうゆ	大1
酒	小1/2
卸しょうが	2.5g
でんぷん	1.2g

<作り方>

1. 人参は千切り、ピーマンは1/4の3mm幅、玉ねぎは1/4割の2mmに切っておく。
2. サラダ油を熱し、豚ミンチ・卸しょうがを入れて炒める。
3. にんじん、玉ねぎを入れてさらに炒める。
4. 火が通ったらもずくを入れて調味料を入れ、コーンを入れる。
5. 味が整ったら、最後にピーマンを入れ水溶きでんぷんを入れる。



もずくは、古くから日本全国各地で食用にされてきた海草ですが、現在日本で消費されているもずくの95%以上が沖縄産もずくで、約9割が養殖物です。

もずくは食酢で和えた「もずく酢」が食べ方として主流ですが、沖縄では、天ぷらや雑炊など様々な料理に利用されています。噛むとワカメのような歯触りがありますが、表面がめるめるとして強い粘りが特徴の食感です。このめるめるの部分に、体によい成分である「フコイダン」「アルギン酸」が多く含まれています。

海草は、エネルギーは控えめですが、鉄やカルシウム、カリウム、マグネシウムなど健康に欠かせないミネラルを多く含み、ヘルシーフードとして今、欧米でも注目され始めています。また、水に溶ける食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防に効果があります。

毎日少しずつでも海草を食べる習慣を心がけましょう。