

作ってみませんか！ 給食の味！

令和4年7月1日(金)実施

もずく丼の具



令和4年度 第4号

伊佐市立学校給食センター



栄養満点
ぜひ作って
みるのじゃ



<材料>	4人分
もずく	110g
豚ミンチ	60g
玉ねぎ	50g
人参	50g
ピーマン	20g
コーン	30g
サラダ油	小さじ1/2
三温糖	小さじ1
みりん	小さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2
おろししょうが	2.5g
でんぷん	1g

<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・おろし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、古くから全国各地で食用にされてきた海藻ですが、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。

海藻は、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藻を食べる習慣を心がけましょう。

