保育園のもずく丼

子ども1人分は3歳以上児の分量です。
3歳未満児は0．8倍量、大人は1．5倍量を目安としています。(公立保育所)

材料名	大人2人 +子ども1人分	子ども 1人分
	g	g
精白米	200	47
もずく	60	15
豚挽肉	60	15
ピーマン	50	12
卵(アレルギー児はコーン)	50	12
人参	30	7
ごま油	8 小さじ2	2
醤油	6 小さじ1	2
生姜	4	1
だし汁	適量	適量

料理手順

①米を炊く。

②人参、ピーマン、モズクはみじん切りに、生姜はすりおろすか刻む。

③炒り卵を作る。(アレルギー児はコーン使用)

④(もずくあんを作る)ごま油を熱し生姜を入れ、香りが立ったら挽肉と人参、ピーマンを入れる。

⑤もずくとだし汁を加えしょうゆで味付け。炒り卵も加える。

⑥ご飯を器に盛り、もずくあんをかけ完成。

もずくはうるま市の特産品です。
うるま市では学校給食のメニューにもあり、レトルトで商品化もされています。お弁当にも良いですよ！

成分値 (3歳以上児1人分)

エネルギー	228	kcal
水分	59.5	g
たんぱく質	7.9	g
脂質	6.3	g
炭水化物	32.6	g
灰分	0.9	g
カルシウム	17	mg
リン	94	mg
鉄	0.8	mg
ナトリウム	110	mg
カリウム	156	mg
レチノール当量	80	μg
V.B1	0.18	mg
V.B2	0.12	mg
ナイアシン	1.7	mg
V.C	5	mg
コレステロール	78	mg
食塩相当量	0.3	g