

## 給食レシピ

### ★もずく丼(食物繊維が豊富で子どもにも食べやすい味付け)

#### 【材料】

・ご飯	800g	・青ピーマン	70g	・かつおだし	200g
・おきなわもずく	250g	・赤ピーマン	40g	・料理酒	15g
・豚ひき肉	200g	・しらす干し	50g	・さとう	18g
・にんじん	120g	・コーン缶	80g	・本みりん	18g
・にんにく	5g	・片栗粉	10g	・しょうゆ	35g

#### 【作り方】

- ①もずくは塩抜きする。
- ②にんじんはみじん切りにし、ピーマンは1cm角に切る。
- ③鍋に油をひきにんにくを入れ豚ひき肉を炒めにんじんも入れ炒める。
- ④かつおだし、調味料を入れ少し煮込む。
- ⑤もずく、しらす、コーン、ピーマンを入れ混ぜ合わせる。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成！

もずくはミネラルやビタミンが豊富で肌の保湿を高め美容や健康に良い食材！



### ★米粉のかぼちゃクッキー(子どもと一緒に簡単に作れるおやつ)

#### 【材料】

・米粉 60g ・片栗粉 100g ・さとう 50g ・かぼちゃ100g ・バター 60g

#### 【作り方】

- ①かぼちゃは蒸して柔らかくしてマッシャーでつぶす。(熱いうちにつぶす。)
- ②①が熱いうちにバター、さとう、米粉、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- ③食べやすい大きさに丸めて平たくして150℃のオーブンで18分焼いたら完成！

子どもと一緒に型抜きし  
たいしてアレンジしてね！

