

シブイのもずく丼



材 料(4人分)

シブイ	200g	豆腐	120g
ハンダマ(飾り用)	8枚	だし汁	160cc
沖縄県産生もずく	200g	しょうゆ	60g
にんじん	80g	みりん	20g
たまねぎ	40g	塩	少々
ニラ	40g	サラダ油	大さじ2
豚挽き肉	100g	片栗粉	大さじ1

作 り 方

- ① シブイは角切りにし、水で煮る。
- ② もずくは3cm長、ニラは2cm長、たまねぎは粗みじん切り、にんじんは少し太めの千切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚挽き肉、にんじん、たまねぎ、ニラ、豆腐を軽く炒める。
- ④ だし汁、もずくを加えて、しょうゆ、塩で調味し、片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ もずくあんをご飯にかけ、その上にハンダマを飾って完成。

≪ 栄 養 価 ≫ (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
68 kcal	4.6 g	0.9 g	9.0 g	1.5 g

島やサイの健康効果



ハンダマ

ビタミンA、B₂、鉄分その他、ポリフェノールが含まれており、老化防止や免疫力を強化する作用があります。



もずく

ミネラル、食物繊維などを多く含んでおり、かつ低カロリーな食材。食物繊維の一種であるフコイダンには、糖質の吸収を抑えたり免疫力をアップさせる効果があります。



ワンポイント
アドバイス

生もずくは
4～5月が
旬でおいしいよ♪