



【材料】※分量は園児1人分です。大人ひとり分の分量は園児の2倍を目安にしてください。

もずく…40g

(生塩抜き・食べやすい長さにカットし、湯通し)

豚ひき肉…25g

玉葱(みじん切り)…20g

人参(みじん切り)…20g

ピーマン(みじん切り)…15g

冷凍コーン…10g

サラダ油…適量

【作り方】

① 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。

② 玉葱、人参、ピーマンを加えて炒め、Aで調味する。

③ コーン、もずくを入れ味がなじむようひと煮たちさせる。

(水分が足りなければ水を入れ調整する)

④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ完成！

しょうゆ…3g

みりん…3g

砂糖…3g

A 酒…0.5g

生姜…1g

片栗粉…1g