

4月16日

# もずくの日

2002年沖縄県もずく養殖業振興協議会が旬のもずくに触れてもらうために4月の第3日曜日を記念日として制定。

## もずくを使ったレシピ もずくチャプチェ

生もずくを春雨の代わりに使用し、チャプチェ風に仕立てました。



### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	134	亜鉛(mg)	0.6
たんぱく質(g)	5.2	ビタミンA(μgRE)	90
脂質(g)	8.6	ビタミンB1(mg)	0.17
ナトリウム(mg)	425	ビタミンB2(mg)	0.12
カルシウム(mg)	32	ビタミンC(mg)	26
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	2.4
マグネシウム(mg)	27	食塩相当量(g)	1.1

### 材料 (1人分)

- ・美ら海育ちもずく (40g)
- ・豚細切れ肉 (20g)
- ・酒 (1g)
- ・塩 (0.3g)
- ・人参 (10g)
- ・赤パプリカ (10g)
- ・ピーマン (10g)
- ・玉葱 (10g)
- ・乾燥しいたけスライス (1g)
- ・ごま油 (4g)
- ・★しょうゆ (5g)
- ・★砂糖 (3g)
- ・★酒 (1g)
- ・★にんにく (すりおろし) (0.5g)
- ・★こしょう (少々)
- ・白ごま (1g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

### つくり方

《下準備》

- ・もずくは解凍し、4cm幅に切る。
- ・乾燥しいたけは、水で戻す。  
(戻し汁は捨てない)
- ・人参、赤パプリカ、ピーマン、玉葱は千切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ①熱したフライパンにごま油を入れて、豚肉を炒め、酒と塩で調味する。
- ②人参、玉葱、しいたけ、赤パプリカ、ピーマン、もずくの順に加えて炒める。  
(水分が足りないようであれば、しいたけの戻し汁を適量加える。)
- ③★の調味料を加えて炒め、仕上げに白ごまをふり入れて仕上げる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

