



調理時間

20分

材料(2人分)

CO・OP産直 沖縄県
伊平屋島産 味付太もずく
(土佐酢)……………1パック
めんつゆ(3倍濃縮)
……………大さじ1
ごま油……………小さじ2

1. 豚肉を食べやすい大きさに切り、ゆでてざるにあげ、冷ます。
2. レタスを食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし切り、きゅうりは薄切りにする。たまねぎは薄切りにして10分程水にさらし、水気を切る。
3. 器に**1**と**2**を盛り、混ぜ合わせた**A**をかける。

レシピで使った商品を、

P. 2～3で詳しくご紹介しています



産直 沖縄県伊平屋島産
味付太ももすく(土佐酢)

もずく丼

調理時間

20分

1人分 (レシピ1/3量で) *カロリー：454kcal *食塩相当量：1.6g

材料(3人分)

牛豚合挽肉 …………… 100g
 たまねぎ(薄切り)…… 1/2個
 にんじん(千切り)…… 1/4本
 CO・OP産直 沖縄県
 伊平屋島産太もずく
 (食べやすい長さに切る)… 100g
 ホールコーン …………… 50g
 おろししょうが…小さじ1
 おろしにんにく…小さじ1/2

みりん……………大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)
……………大さじ2
水……………50ml
片栗粉(水大さじ2に溶かす)……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
ご飯……………丼3杯分
小ねぎ(小口切り)……………適量

1. フライパンに挽肉を入れ中火で炒め、色が変わったら①を加えてしんなりするまで炒める。
2. ②を加えて炒め合わせ、ひと煮たちさせる。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、ごま油を混ぜる。
4. 丼にご飯と③を盛り、小ねぎを散らす。



POINT

工程 1 は、挽肉から油が出るので、炒め油は必要ありません。