



**モズク入り紅芋まんじゅう  
中華風甘酢あんかけ**

**主** モズク たけのこ 紅いも 干しいたけ もち粉 豚肉  
にんじん グリンピース

**一口モ** モズクは抗ガン作用があるとされるフコイダンや、おなかの中をきれいにする食物繊維やカルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む健康食品である。沖縄モズクとアントシアンを含む紅いもとの取り合わせは、沖縄を代表する健康食材を組み合わせ、中華風にアレンジしたアイデア料理である。

**【材料】** 4人分

塩抜きモズク……………80g  
紅いも……………1個  
もち粉……………150g  
干しいたけ……………2枚  
にんじん……………30g  
たけのこ……………30g  
豚肉……………40g  
グリンピース……………30g

**調味料A**

だし汁 1カップ  
砂糖 大さじ3  
しょうゆ //  
みりん 大さじ1  
みそ 小さじ½  
豆板醤 少量  
ごま油 大さじ2

**調味料B**

(甘酢あん)  
鶏ガラスープ¾カップ  
砂糖 大さじ3  
しょうゆ 大さじ2  
みりん 大さじ1  
酢 大さじ2  
ごま油 大さじ2  
片栗粉 大さじ1

**【作り方】**

- ① 干しいたけは水でもどし、にんじん・たけのこ・豚肉をみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油大さじ2を入れ、①の材料を炒めて、Aの調味料を入れて煮詰め、仕上げにモズクを入れる。混ぜて火を止めて冷まし、ざるに上げて汁けを切る。
- ③ 紅いもはゆでて裏ごししてもち粉と混ぜ、耳たぶ位の固さに練る。60g位の大きさに分けて、ラップの上で薄くのばし、②を中心に包み15分蒸す。
- ④ 鍋にBの中華風甘酢あん調味料を入れて温め、片栗粉大さじ1を水で溶かして加えとろみをつける。
- ⑤ 蒸したまんじゅうのラップをはずして器に取り、中華風甘酢あんをかけて、上からポイルしたグリンピースを散らす。

**【栄養素量】**

	1人分
エネルギー (kcal)	500
タンパク質 (g)	8.3
脂質 (g)	41.7
カルシウム (mg)	50
鉄 (mg)	2.6
ビタミンA (IU)	403
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.24
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.16
ビタミンC (mg)	21
食物繊維総量 (g)	3.3
食塩 (g)	3.3