もずく入り卵焼き

●もずくについて

もずくは細い糸のような海藻で、他の海藻に巻きついて育つので、「藻に付く」から「もずく」と呼ばれるようになりました。日本で流通しているもずくの約９０％が沖縄産で、消費量も沖縄が日本一です。もずくには「フコイダン」という成分が含まれています。フコイダンはもずくの「ぬめり」の主成分で、コレステロールを低下させる作用や、整腸作用があると言われています。

材料(４人分)		切り方
サラダ油（炒め用）	適量	
鶏ひき肉	60ｇ	
にんじん	35ｇ	千切り
★塩	小さじ1/2弱	
★こしょう	少々	
★しょうゆ	小さじ1	
卵	３個	
塩抜きもずく	60ｇ	長さ3ｃｍ
ほうれん草	60ｇ	長さ2ｃｍ
塩(下ゆで用)	適量	
じゃがいも	120ｇ	いちょう切り

作り方

【下準備】

- 塩を入れた熱湯でほうれん草をゆで、水にさらして冷やし、絞る。
- じゃがいもはゆでるまたは蒸す。
- オーブンを150℃に予熱する。

① フライパンを熱し、サラダ油でひき肉・にんじんを炒め、★で調味する。
② 火を止め、溶き卵・もずく・ほうれん草・じゃがいもを入れる。
③ 天パンにクッキングシートを敷き、②を流し入れ、オーブンで焼く。
（目安：150℃　60分）
④ 粗熱が取れたら切り分ける。