

昆布

KOMBU Recipe

昆布は低カロリー、低脂肪!

昆布は低カロリー、低脂肪でヘルシーな食品です。

カロリー摂取の気になる方にうれしい食材です。

野菜などと合わせて栄養満点のレシピをご紹介します。



★昆布でレシピ★

Vol. 1

調理時間
15分

さばのちり蒸し

寒い時期には蒸し物がほしいです。

さばにおぼろ昆布を巻いて、きのこや野菜と一緒にいただきます。



● 材 料 ● 分 量 (4人分)

さば 4切れ

酒 大さじ1

生しいたけ 4枚

しめじ 80g

みりん 小さじ1

木綿豆腐 200g

春菊 40g

にんじん 20g

おぼろ昆布 40g

ポン酢醤油 適宜

1 さばは皮に十文字に切り目を入れ、酒をふりしばらくおく。



2 生しいたけは石づきをとり、しめじは小房に分け、みりんをかける。豆腐は水きりをして、食べやすい大きさに切る。春菊は半分に切る。

3 さばにおぼろ昆布を巻き、器にさば、生しいたけ、しめじ、にんじん、豆腐を盛り、蒸気のたった蒸し器で強火で8分くらい蒸したら春菊を添え、あと1分蒸す。

4 ポン酢醤油でいただく。



1食分 166kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
15.6g	8.4g	9.3g	143mg	1.7mg	4.4g	1.2g

★昆布でレシピ★

Vol. 2

調理時間
20分

海の幸バーグ

味付けは、とろろ昆布の塩味と紅しょうがでOK!
鶏肉のうまみ成分のイノシン酸と昆布の
グルタミン酸の相乗効果でうまみも増します!



●材 料 ●分 量(4人分)

鶏ももひき肉	320g
とろろ昆布	16g
玉ねぎ	中1/2個
酒	大さじ1・1/3
きざみ紅しょうが	24g
焼き海苔	1/2枚を16等分しておく
サラダ油	適量

1食分 178kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
17.5g	8.8g	6.1g	48mg	1.3mg	2.0g	0.8g

- 1 とろろ昆布はキッチンばさみで細かく切っておく。
- 2 ボールに「1」のとろろ昆布、酒、その上から玉ねぎをすりおろし、混ぜておく。
- 3 「2」にひき肉と紅しょうがも加え、よく練って8等分する。
- 4 俵型に成形して海苔を両面貼り付け、フライパンにサラダ油を敷いて焼く。

★昆布でレシピ★

Vol. 3

調理時間
20分

豆腐の蒲焼風

ヘルシーな蒲焼ができました。



●材 料 ●分 量(4人分)

木綿豆腐	1丁
山芋	80g
卵	1個
塩	小さじ1/4
きざみ昆布	10g
焼きのり	2枚
揚げ油	適量
うなぎ蒲焼たれ	適量
粉山椒	少々

1食分 187kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
9.3g	11.4g	11.6g	145mg	1.7mg	2.1g	2.0g

- 1 豆腐は器に移して電子レンジで5分加熱し、水気を絞る(ラップはしない)。
- 2 きざみ昆布は表面を軽く洗う。山芋は皮をむいてすりおろす。
- 3 ボールかすり鉢に「1」の豆腐をくずして入れてつぶし、きざみ昆布と山芋、卵を加えてよく混ぜ合わせ、塩で調味する。
- 4 油を中温に熱し、半分に切った焼きのりの上に、4等分した「3」を薄く広げ色よく揚げる。
- 5 油をきり、熱いうちに刷毛などで蒲焼のたれを塗り、粉山椒をふる。

★昆布でレシピ★

Vol. 4

調理時間
20分

昆布の甘酢煮

お酒のおつまみに、ほかほかご飯のお供に、
と美味しくいただける一品です。



●材 料 ●分 量(4人分)

昆布(戻し)	80g
ちりめんじゃこ	40g
干しいたけ	3枚
にんじん	40g
酢	大さじ3
酒	100ml
だし汁	100ml
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ3

- 1 昆布と干しいたけは水で戻し千切り。じゃこは湯引きし水気をきる。にんじんは千切り。
- 2 鍋に全ての材料を入れ、中火で汁気がなくなるまで煮る。

1食分 126kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム
6.4g	0.7g	13.9g	165mg
鉄 分	食物繊維	塩 分	
0.4mg	2.5g	1.6g	

わかめ

WAKAME Recipe

動脈硬化と高血圧予防の効果。

わかめにはアルギン酸がいっぱい含まれています。アルギン酸は余分なコレステロールを体外に出してくれる作用があるので、動脈硬化と高血圧予防の効果があると言われています。



★わかめでレシピ★

Vol. 1

調理時間
15分

わかめ玉子のツナあんかけ

お子様の好きな玉子とツナをアレンジした一品です。



● 材 料 ● 分 量(4人分)

卵	4個
塩・こしょう	少々
生しいたけ	4枚
カットわかめ	10g
玉ねぎ	1/2ヶ
サラダ油	大さじ1
中華スープ	2/3カップ (2/3カップのお湯に中華スープの素を小さじ1弱加えたもの)
A 酢	大さじ1
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1/2
ツナ缶	小1缶
片栗粉	大さじ1
白ねぎ	4cm長

1 卵は溶きほぐし、塩・こしょうで調味し、戻して水きりしたわかめを混ぜ合わせておく。生しいたけと玉ねぎは薄切りにしておく。

2 中華鍋を熱してサラダ油大さじ1/2をしき、「1」の卵をふわっと半熟に焼き、取り出す。サラダ油をたし、玉ねぎと生しいたけを炒め、卵を戻して、ざっくりと炒め合わせて、皿に盛る。



3 中華鍋にAの材料と油をきったツナ缶を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、「2」にかける。

4 白髪ねぎをあしらう。

1食分 190kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
10.5g	11.9g	10.7g	55mg	1.3mg	1.7g	1.3g

★わかめでレシピ★

Vol. 2

調理時間
25分わかめ入り
ヘルシートンカツトンカツもわかめや野菜を巻いてヘルシーに、
大根おろしとポン酢でさっぱりと
いただきます。

●材 料 ●分 量(4人分)

豚ももスライス肉……	280g	小麦粉……………	大さじ3
塩・こしょう……………	少々	卵……………	1個
小麦粉……………	大さじ1	パン粉……………	適宜
カットわかめ……………	12g	揚げ油……………	適宜
きゃべつ……………	100g	大根……………	200g
にんじん……………	20g	レモン……………	1/2個
塩……………	少々		

1

豚もも肉は広げて、軽く塩・こしょうしておき、
小麦粉をふりかける。

2

カットわかめは戻す。きゃべつとにんじんは
細く切って塩をふりかけ、しばらく置き、わかめ、
きゃべつ、にんじんの水気をきる。

3

わかめ、きゃべつ、にんじんを豚肉で巻く。

4

小麦粉を卵で溶き、巻いた肉に全体につけて、
パン粉をつけ、熱した油で揚げる。

5

斜めに切って盛る。

6

大根おろしとレモンをそえる。

1食分 275kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
19.7g	13.4g	18.4g	63mg	1.5mg	3.0g	1.1g

★わかめでレシピ★

Vol. 3

調理時間
20分カラーピーマンと
わかめの八幡巻カラーピーマンのカラフルな色彩と、
たっぷりの若布を豚肉で巻き込んだ
見栄えのする一品。

●材 料 ●分 量(4人分)

黄ピーマン……………	1/2ヶ	砂糖……………	大さじ1
赤ピーマン……………	1/2ヶ	A 醤油……………	大さじ1・1/2
わかめ……………	15g	酒・みりん……………	各大さじ1/2
豚肉(もも・薄切り)……	240g		

1

豚肉は塩・こしょうし、小麦粉を軽くふる。

2

黄、赤ピーマンは豚肉の横の長さに合わせ、
細長く切る。

3

わかめは湯に通し、水洗いして水気をよくきる。

4

「3」で「2」をはさむようにし、
豚肉をらせん状に巻きつける。

5

フライパンにサラダ油小さじ1を熱し「4」の
巻終わりを下にして入れ、中火で焼きつけ、
転がしながら全体に焼き色をつける。

6

「5」の鍋の余分な油をふき取りAを加えて
強火にし、つやよく全体にからめ、食べやすく切る。

1食分 96kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
14.4g	2.2g	4.0g	34mg	0.8mg	1.4g	1.7g

★わかめでレシピ★

Vol.4

調理時間
10分

わかめときのこの ゆずこしょうクリーム和え

お酒の肴にサッとでき、
洒落た一品です！



● 材 料 ● 分量(4人分)

戻したわかめ	100g
しめじ	120g
酒	大さじ2
クリームチーズ	60g
マヨネーズ	大さじ1・1/3
薄口醤油	少々
ゆずこしょう(チューブ)	2cm
戻したクコの実	12粒

1食分 103kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
2.8g	8.8g	3.8g	45mg	0.3mg	2.6g	0.6g

1 しめじは酒炒りしておく。

2 和え衣を作る。

3 クリームチーズを柔らかくし、マヨネーズ、ゆずこしょう、薄口醤油を練り合わせておく。

4 わかめとしめじを「3」で和えて盛り付け、クコの実を飾る。

★わかめでレシピ★

Vol.5

調理時間
15分

かつおと わかめのユッケ風

キムチと胡麻がかつおに
とっても合う一品です。



● 材 料 ● 分量(4人分)

かつお	40g	いり胡麻	大さじ1
わかめ(戻し)	64g	キムチ	40g
うすら卵	4個	醤油	40ml
にんじん	40g	砂糖	大さじ1
		生姜汁	小さじ2
		胡麻油	小さじ2

1食分 131kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
15.0g	5.5g	5.1g	72mg	1.8mg	1.3g	1.4g

1 わかめは戻してサッとゆがき冷水にとり、水気をきる。

2 キムチは千切り。

3 Aを混ぜ合わせ、かつおを和える。

4 にんじんも千切り。

5 器ににんじんとわかめを盛り、「3」を盛り付け、その上に殻から出したうすら卵をのせる。

★わかめでレシピ★

Vol.6

調理時間
15分

わかめ入り 磯の香茶碗蒸し

カットわかめの入った茶碗蒸しに、
磯の香りのあんをかけて、
手軽に茶碗蒸しを作ってみましょう。



● 材 料 ● 分量(4人分)

カットわかめ	4g	あおさ	2g
卵	3個	だし汁	1/2カップ
だし汁	2カップ	酒	小さじ1
酒	大さじ1	薄口醤油	少々
薄口醤油	小さじ1	片栗粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/4	ゆず	少々

1食分 59kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
4.7g	3.5g	1.3g	31mg	0.7mg	0.6g	1.0g

1 カットわかめはもどしておく。

2 卵を溶きほぐし、Aの材料と合わせてよく混ぜ、こしておく。

3 器に水気をきったわかめを入れ、卵液を注ぐ。

4 蒸気のたった蒸し器で強火で2分くらい蒸し、弱火で10分くらい、すが入らないように蒸す。

5 あおさをもどし、Bの材料でサッと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、蒸した茶碗蒸しにかけ、ゆずの細切りをそえる。

ひじき

HIJIKI Recipe

ミネラルたっぷり健康家族!

ひじきは油と相性バツグンです。

煮物だけでなく、炒め物・揚げ物など幅広い料理方法でひじきを楽しめます。



★ひじきでレシピ★

Vol. 1

調理時間
30分



ひじき入りうなぎ混ぜ寿司

ひじき入りのお寿司にうなぎを入れ、少し豪華にしたちらし寿司です。

●材 料 ●分 量(2人分)

うなぎ(市販)...	150g	米	2カップ
ひじき	8g	塩	小さじ1
にんじん	30g	砂糖	大さじ2
いんげん	60g	酢	大さじ3
砂糖・醤油	各小さじ2		
青じそ	8枚		
しょうが	大さじ1		
きざみ海苔	1枚		
卵	1個		



1

炊き立てのご飯に
合わせ酢を混ぜておく。



2

ひじきは戻しておく。にんじん、いんげんは
細い千切りにする。うなぎは縦半分にし、
1cm幅に切る。

3

鍋にひじき、にんじん、いんげんと
ひたひたの水を入れ柔らかくなったら
砂糖・醤油で味をつけ炒り付ける。

4

「1」に「3」とうなぎを入れ混ぜる。

5

卵は割りほぐし、薄焼き卵を作り、
細切りにする。

6

器に盛って千切りの青じそ、しょうが、
薄焼き卵、きざみ海苔をのせる。

1食分 463kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
16.4g	10.6g	73.2g	113mg	2.6mg	2.3g	2.6g

★ひじきでレシピ★

Vol. 2

調理時間
20分

簡単シュウマイ (ひじき入り)

シュウマイもひじきとミックスベジタブル
を入れ、包まずに、手軽に楽しみましょう。



●材 料 ●分 量(4人分)

豚ひき肉	280g	玉ねぎ	1/2個
ひじき(乾燥)	16g	塩	少々
ミックスベジタブル	50g	片栗粉	大さじ1
醤油	大さじ1 小さじ1	シュウマイの皮	1/2袋
砂糖	小さじ2	白菜	240g
酒	大さじ1		
胡麻油	小さじ2		

1 ひじきは洗ってもどす。玉ねぎはみじん切りにして、塩を少々ふって、しんなりさせ、片栗粉をまぶす。

2 胡麻油を熱して、ひじきを炒め、ミックスベジタブルを入れ、醤油、砂糖、酒を加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

3 豚ひき肉に玉ねぎと「2」を入れ、よく練り合わせる。

4 シュウマイの皮は半分に切って、5mm幅に切る。

5 白菜は、ざく切りにし、耐熱皿に白菜を敷き、「3」をリング状に形よくのせ、シュウマイの皮をちらし、水少々をふりかけ、軽くラップをかけて、電子レンジで10分加熱する。

6 人数分に切り分け、ポン酢でいただく。
辛子をそえてもよい。

1食分 242kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
15.8g	11.9g	17.0g	96mg	35mg	3.5g	1.5g

★ひじきでレシピ★

Vol. 3

調理時間
20分

豆腐の茶碗蒸し エビあんかけ

ひじきの煮物をおもてなし用に
アレンジしましょう。



●材 料 ●分 量(4人分)

木綿豆腐	1丁	むきエビ	40g
卵	1個	酒	小さじ1
ひじきの煮物	100g	片栗粉	小さじ2
だし汁	1カップ	三つ葉	4本
薄口醤油	小さじ1		
みりん	小さじ2		

1 木綿豆腐は、電子レンジに4分かけて、水気をきる。ボールかすり鉢に入れ、木ベラかすりこ木でつぶす。

2 「1」に溶きほぐした卵とひじきの煮物を加えて、全体を混ぜ合わせる。

3 深みのある器4つに各々ラップを大きめに敷き、「2」を分けて入れ、ラップの口をねじって止める。電子レンジで3～5分加熱する。

4 むきエビは包丁で細かくたたき、酒をふっておく。鍋にAとともにに入れて火にかけ、エビをほぐしながら2～3分加熱し、アクを取り除く。水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止める。

5 「3」のラップを外して器に入れ(水分が出ていたら捨てる)、「4」のあんをかけて、三つ葉をあしらう。

1食分 129kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
10.5g	5.9g	7.4g	164mg	2.7mg	2.7g	0.8g

★ひじきでレシピ★

Vol.4

調理時間
30分

ひじき入り野菜 ミートローフ

海草と野菜をたっぷり入れた
ヘルシーなミートローフ。



●材 料 ●分 量(4人分)

牛ひき肉	200g	コーン缶(ホール)	30g
にんじん	50g	卵	40g
玉ねぎ	60g	A パン粉	16g
ピーマン	50g	塩	小さじ1
干しいたけ	8g	こしょう	少々
ひじき	4g	ウスターソース	大さじ1
		ケチャップ	大さじ2

1

干しいたけ、ひじきは水にもどし、野菜とも
すべてみじん切りにする。
(スピードカッターにかけてみじん切りにしてもよい)

2

ボールに牛ひき肉、「1」とAの調味料を入れ
粘りが出るまでよく混ぜる。

3

パウンド型に薄くサラダ油をぬり「2」を空気
が入らないように詰める。

4

200℃のオーブンに入れ20～25分間焼く。

5

焼き上がったミートローフは食べやすい大きさに切り、
ソース、ケチャップをかけて食べる。

1食分 177kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
12.3g	9.0g	11.8g	35mg	1.9mg	2.7g	1.6g

★ひじきでレシピ★

Vol.5

調理時間
15分

ひじきと大根の ペペロンチーノ

ご飯が進む
洋風のおかずです!



●材 料 ●分 量(4人分)

ひじき(乾燥)	12g	オリーブオイル	大さじ1
大根	200g	鷹の爪	1/2本
ベーコン	4枚		
にんにく	1かけ		
塩・こしょう	少々		

1

ひじきは水に戻しておく。

2

大根は5cm長さの千切り、ベーコンは5mmの
短冊切りにする。

3

にんにくは薄切り、鷹の爪は種を取って小口切りに
する。

4

フライパンにオリーブオイルを入れ、焦がさないよう
にんにく、鷹の爪を入れて香りを出し、さらにベーコンも
加え炒める。

5

「1」のひじきと「2」の大根も加えて、
大根がしんなりするまで炒め、
塩・こしょうで味を調える。

1食分 86kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
2.1g	7.4g	3.8g	54mg	1.8mg	2.0g	0.6g

★ひじきでレシピ★

Vol. 6

調理時間
20分

にんじんと ひじきの甘酢煮

ひじきとにんじんをたっぷり使い、
保存もきき、付け合せに、お弁当の一品にと
とても重宝するメニュー。



●材 料 ●分 量(4人分)

にんじん..... 300g

ひじき(乾燥)..... 5g

A 酢..... 大さじ4

A 砂糖..... 大さじ3

醤油..... 小さじ1

1 にんじんを食べやすい大きさの
拍子木に切り、やわらかく茹でる。

2 「1」の水は少しにし、柔らかく戻した
ひじき、Aを入れて水気がなくなるまで
煮る。

1食分 63kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
0.7g	0.1g	15.5g	39mg	3.5mg	2.6g	0.4g

★ひじきでレシピ★

Vol. 7

調理時間
20分

磯辺巻揚げ

のりの香りが香ばしい一品です。



●材 料 ●分 量(4人分)

焼きのり..... 2枚

A むきエビ..... 160g

A 卵黄..... 1/2個

A 片栗粉..... 大さじ1

塩・こしょう..... 少々

米ひじき(戻し)..... 12g

B 卵白..... 1/2個

B 片栗粉..... 小さじ1

B 水..... 小さじ1

ポン酢又は、ケチャップ

1 Aをフードカッターにかける。

2 Bはよく混ぜ合わせる。

3 ひじきは水で戻し、「1」と和える。

4 のりの手前に「3」を棒状におき、
巻き寿司の要領で巻く。

5 フライパンにサラダ油を熱し、「4」にBを
まぶし転がしながら焼く。1本を4つに切る。

6 好みでポン酢か、ケチャップをつける。

1食分 64kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
8.7g	1.2g	4.6g	41mg	1.2mg	0.7g	0.3g

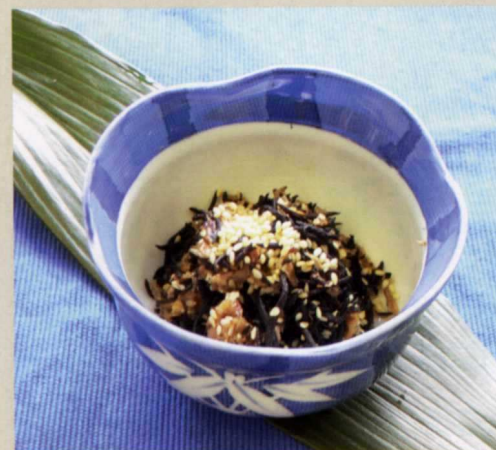
★ひじきでレシピ★

Vol. 8

調理時間
10分

常備菜 ひじきのふりかけ

保存のきく、ご飯のお供です。



●材 料 ●分量(作りやすい量)

ひじき..... 20g

花かつお..... ひとつかみ(20g)

いり胡麻..... ひとつかみ(15g)

A 酒..... 30cc

A 濃口醤油..... 20cc

A 砂糖..... 大さじ1・1/2

酢..... 30cc

1 ひじきを水に20~30分つけて戻す。

2 鍋にAを入れて沸騰させ、
水きりしたひじきを入れ、煮立てる。

3 汁気がなくなってきたら、
花かつおといり胡麻を入れて混ぜ、
火を止める。

全量分 228kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
8.2g	8.2g	31.6g	468mg	12.8mg	10.3g	3.1g