

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

ねばねば鉄火丼

食欲のない日でも、おいしくいただけ、夏負けに強い献立です。



●材 料 ●分 量(4人分)

まぐろ赤身	280g	醤油	小さじ1
醤油	大さじ1 小さじ1	みりん	小さじ1/2
わさび	小さじ1	酢	小さじ1/2
オクラ	8本	きざみ海苔	1/2枚
ながいも	200g	青じそ	4枚
昆布納豆	12g	ご飯	4杯
白いり胡麻	小さじ2	わさび	小さじ1

1食分 383kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
23.5g	1.6g	66.9g	80mg	2.4mg	3.5g	1.2g

栄養バランス表

主 食	1
副 菜	1
主 菜	3
牛乳・乳製品	0
果 物	0



- まぐろは薄く切り、「A」のわさび醤油につけておく。
- オクラはサッと茹でて、細かく刻む。ながいもは皮をむいて、酢水につけ、おろしがねでおろす。昆布納豆は洗って水気をきり、「B」の調味料につけておく。
- 青じそは細く切り、水にさらしておく。
- どんぶりにご飯を盛り、まぐろ、オクラ、ながいも、昆布納豆を彩りよく並べ、胡麻、きざみ海苔、青じそをのせ、わさびを添える。



★昆布でレシピ★ Vol.2

調理時間15分

豆腐の山かけ

いつもの冷奴を山芋でボリューム&スタミナUP!



●材 料 ●分 量(4人分)

絹ごし豆腐	1丁
山芋	150g
オクラ	2本
塩	少々
きざみ昆布(乾燥)	10g
醤油	大さじ1
だし汁	大さじ3
梅干	1ヶ

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
7.0g	3.2g	12.4g	77mg	1.3mg	2.1g	1.1g

栄養バランス表

主 食	0
副 菜	1
主 菜	1
牛乳・乳製品	0
果 物	0



- 山芋は皮をむいて、すり鉢ですりおろし、すりこ木で滑らかにする。オクラは板ずりをしてからサッと茹で、包丁で細かくたたき、きざみ昆布は水で戻し、ざく切りにしておく。山芋にオクラときざみ昆布を混ぜ、だし汁で割った醤油を少しずつ加えてとろろをのぼす。
- 豆腐は水気をきって器に盛り、「1」の山かけをかけて、包丁でたたいて細かくした梅干を添える。



★昆布でレシピ★ Vol.3

調理時間20分

茄子ときざみ昆布の味噌ご飯

食欲のない時のおすすめ一品。献立に酢の物、和え物を加えて！



●材 料 ●分 量(4人分)

鶏ひき肉	160g
茄子	2本
きざみ昆布(戻し)	40g
ご飯	4杯
味噌・砂糖	大さじ2
A 生姜みじん切り	1かけ
酒	50ml
青ねぎ(小口切り)	適量

1食分 345kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
13.6g	4.3g	59.0g	45mg	1.3mg	2.6g	1.3g

栄養バランス表

主 食	1
副 菜	1
主 菜	1
牛乳・乳製品	0
果 物	0



- 1 茄子は1cm角に切り、水につけあく抜きをし、水気をきる。
- 2 水で戻した昆布はざく切り。
- 3 フライパンにひき肉、「A」の調味料を入れ、混ぜ合わせてから火にかけ炒める。
- 4 ひき肉の色が変わったら、「1」「2」を加え炒める。
- 5 茄子が柔らかくなったら、ご飯とねぎを加え混ぜる。



★昆布でレシピ★ Vol.4

調理時間8分

きざみ昆布の甘カレー炒め

食べてビックリ!子供も大好きな味です。



●材 料 ●分 量(4人分)

きざみ昆布(乾燥)	30g
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ2
醤油	小さじ4
はちみつ	小さじ4
スライスアーモンド	20g

1食分 81kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
1.9g	4.5g	11.3g	89mg	1.3mg	3.8g	1.7g

栄養バランス表

主 食	0
副 菜	0
主 菜	0
牛乳・乳製品	0
果 物	0



- 1 昆布は水に戻しておく。
- 2 カレー粉、醤油、はちみつは合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、昆布を炒めて「2」の合わせ調味料も加え炒める。
- 4 器に盛り付け、フライパンで炒ったアーモンドをのせる。



★昆布でレシピ★ Vol.5

調理時間5分

とろろ昆布とチーズのさしみ

サッと作れておかずにも、お弁当の一品にも、お酒にもビールにもあう一品です。カルシウムもたっぷり。



●材 料 ●分 量(4人分)

とろろ昆布	20g
青じそ	10枚
チーズ	100g

1食分 91kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
6.1g	6.6g	2.9g	193mg	0.3mg	1.5g	1.0g

栄養バランス表

主 食	0
副 菜	0
主 菜	0
牛乳・乳製品	2
果 物	0



- 1 チーズは食べやすい大きさに切る。
- 2 青じそもチーズの大きさに合わせて切る。
- 3 チーズと青じそをとろろ昆布でくるむ。

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10分

わかめ冷しスープ

うんと冷たく冷してください。



●材 料 ●分 量(4人分)

カットわかめ(乾燥)	5g
きゅうり	1本
しょうが	10g
↑ 醤油	大さじ1
A 酒	大さじ2
↓ 胡麻油	大さじ1
水	3・1/2カップ
コンソメ	1個
白胡麻	大さじ2
白ねぎ	5cm

- 1 きゅうりは輪切りに、しょうがは千切りにして、「A」の材料を合わせた中へ入れ、しばらく置いておく。
- 2 カットわかめは戻しておく。
- 3 コンソメスープを作り、「1」を調味料ごと入れわかめを加えて、火を止める。粗熱を取って冷蔵庫で冷し、器に注ぎ、すり胡麻と白髪ねぎをのせる。

栄養バランス表

主 食	0
副 菜	1
主 菜	0
牛乳・乳製品	0
果 物	0



1食分 49kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
1.3g	3.2g	3.0g	41mg	0.4mg	1.0g	1.2g





★わかめでレシピ★ Vol.2 調理時間15分

わかめの寒天よせ

涼しそうで、食欲がでます。



●材 料 ●分 量(4人分)

粉寒天	1/2本	だし汁	1カップ
カットわかめ(乾燥)	2g	酒	大さじ1/2
トマト	50g	塩	1g
オクラ	1本	醤油	小さじ1/2
		ねりわさび	少々

1食分8kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
0.4g	0.0g	1.6g	12mg	0.1mg	0.8g	0.6g

栄養バランス表

主 食	0
副 菜	0
主 菜	0
牛乳・乳製品	0
果 物	0



- 1 だし汁を作り、冷めたら粉寒天を振り入れ、火にかけて溶かし、1~2分沸騰させ、酒、塩、醤油で調味する。
- 2 カットわかめは戻しておく。トマトは皮をむき、1cm角に切る。オクラは板ずりして、サッと茹で、小口切りにする。
- 3 「1」にわかめ、トマト、オクラを入れ、容器にそっと流し入れ冷蔵庫で冷し固める。食べやすい大きさに切り、器に盛り、わさびを添える。



★わかめでレシピ★ Vol.3 調理時間1時間25分

若竹南蛮

若竹煮と共に季節料理に加えてください。



●材 料 ●分 量(4人分)

カットわかめ(乾燥)	10g	水	1カップ
竹の子穂先水煮	500g	だしの素	小さじ1/2
片栗粉	適量	砂糖	大さじ4
揚げ油	適量	酢	大さじ4
		醤油	大さじ3

1食分105kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
2.6g	4.7g	14.3g	34mg	0.5mg	2.0g	2.0g

※1/3くらい残った漬け汁は摂らないものとして

栄養バランス表

主 食	0
副 菜	1
主 菜	0
牛乳・乳製品	0
果 物	0



- 1 「A」の漬け汁材料を合わせて作っておく。
- 2 竹の子は、適当な大きさのくし型に切り、水気を取って片栗粉をつける。
- 3 180℃で揚げ、つけ汁につける。
- 4 わかめは戻さず、そのまま加えて1時間程つけておく。



★わかめでレシピ★ Vol.4 調理時間15分

わかめとキムチ炒めナムル

動脈硬化予防に効果的なβ-カロテンを含むわかめは植物油と一緒に摂ることでカロテンの吸収をよくする。



●材 料 ●分 量(4人分)

わかめ(戻し)	80g
きゅうり	1本
キムチ	80g
にんにく・生姜	各1かけ
胡麻油	大さじ1/2
醤油	小さじ1・1/2
いり胡麻	少々

1食分37kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
1.5g	2.2g	3.7g	48mg	0.4mg	1.8g	1.2g

栄養バランス表

主 食	0
副 菜	1
主 菜	0
牛乳・乳製品	0
果 物	0



- 1 きゅうりは薄い輪切りにし、塩でまぶしてサッと水で洗う。
- 2 キムチは千切り。
- 3 にんにく・生姜はみじん切り。
- 4 フライパンに胡麻油を熱し、「3」を軽く炒め「1」「2」を加えサッと炒める。
- 5 「4」に「A」の調味料を混ぜる。

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5分

ひじきのりんご桜おろしかけ

ひじきをおいしく、たくさん食べられる、とても簡単なメニュー。

栄養バランス表

主	食	0
副	菜	0
主	菜	0
牛乳・乳製品		0
果	物	1



●材 料 ●分 量(4人分)

りんご	200g
ひじき(乾燥)	20g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
大根	20g
食紅	少々

1食分 50kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
0.6g	0.1g	13.8g	73mg	2.8mg	0.3g	0.7g

- 1 ひじきは袋の表示通りに、きれいに洗いざるにあげておく。
- 2 ひじきは酢、砂糖、塩で味つけする。食べる直前にりんごのすりおろしをかける。甘酢につけた大根を花びらに抜き、上に散らす。



★ひじきでレシピ★ Vol.2

調理時間30分

ゴーヤのえびしんじょ詰め

ゴーヤの形を生かした揚げ物です。ビールのつまみにもピッタリです。

栄養バランス表

主	食	0
副	菜	1
主	菜	2
牛乳・乳製品		0
果	物	0



●材 料 ●分 量(4人分)

ゴーヤ	200g
小麦粉	適量
むきえび	200g
ひじき(乾燥)	10g
↑ 生姜絞り汁	小さじ1
A 酒・塩	少々
↓ 片栗粉	小さじ1
揚げ油	適宜

1食分 116kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
11.8g	5.3g	5.7g	60mg	1.6mg	2.4g	0.5g

- 1 ゴーヤは1cm幅に切り、綿と種をきれいに取り除き小麦粉をふっておく。
- 2 むきえびは塩水で洗い、きざんで細かくたたき、ひじきは戻して水気をきり、えびと共にめづかにたたき、「A」の材料を混ぜ合わせ、よく練る。
- 3 「1」のゴーヤに「2」を詰め、小麦粉をふる。
- 4 170℃くらいの揚げ油でこんがり揚げ上げる。



★ひじきでレシピ★

Vol.3

調理時間20分

玄米のサラダ

食物繊維・カルシウム・鉄分がとれるサラダです。



●材料 ●分量(4人分)

玄米ご飯	160g	コンソメ	1個
酢	大さじ1	熱湯	2カップ
コンソメ	1個	芽ひじき(乾燥)	10g
おろしにんにく	小さじ1/2	かに風味かまぼこ	60g
オリーブ油	小さじ1	パセリのみじん切り	大さじ1
黄ピーマン	1/2	サラダ菜	適量
エリンギ	160g	貝割れ菜	適量
玉ねぎ	30g	ミニトマト	適量

栄養バランス表

主	食	0
副	菜	2
主	菜	0
牛乳・乳製品		0
果	物	0



- 耐熱容器に酢とおろしにんにくを入れ、コンソメを砕いて加え、電子レンジに30秒位かけて溶かし、オリーブ油と混ぜ、玄米ご飯を加えて混ぜ合わせる。
- 種とヘタを除いた黄ピーマンとエリンギ、玉ねぎは3mmの角切りにし、コンソメを溶かしたスープでサッと煮て水気をきる。スープは取っておく。
- 芽ひじきは水で戻し、「2」のスープで1～2分煮て水気をきる。
- かに風味かまぼこは1cm位の長さに切り、ほぐしておく。
- ボールに「1」～「4」、パセリのみじん切りを入れ、混ぜ合わせる。
- 器にサラダ菜を敷き、スプーンなどで「5」のサラダをのせて、貝割れ菜とミニトマトを飾る。

1食分 120kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
5.0g	1.9g	23.4g	73mg	2.2mg	3.7g	1.4g



★ひじきでレシピ★

Vol.4

調理時間25分

ひじき入り生春巻

ひじき、野菜、豚肉も入り、ピリッとパンチを効かせた夏向きの春巻です。



●材料 ●分量(4人分)

ひじき(乾燥)	12g	レタス	80g
にんじん	40g	えび	8尾
ピーマン	20g	白ねぎ	10cm
豚肉	40g	ライスペーパー	8枚
サラダ油	小さじ1	醤油	小さじ2
豆板醤	小さじ1/3	砂糖	小さじ2
酒	小さじ1	オイスターソース	小さじ2
塩・こしょう	少々	豆板醤	小さじ1/2

栄養バランス表

主	食	1
副	菜	1
主	菜	1
牛乳・乳製品		0
果	物	0



- ひじきは洗って戻す。にんじん、ピーマンは千切りにする。
豚肉は細く切る。
- フライパンでサラダ油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、ピーマン、ひじきを入れてさらに炒め「A」を入れ、調味する。
- レタスは細く切り、水気をきっておく。えびは背綿を取り、つまようじを刺して茹で、2枚にする。白ねぎは細く切る。
- ライスペーパーは湯につけて戻し、まな板に広げてレタス、「2」をのせ両端を折りたたんできっちりと巻き、その上につまようじを抜いたえび2枚と白ねぎの細切りをのせ、最後まで巻く。
- 「4」を半分に切り、「B」の材料を混ぜ合わせ、タレとして添える。

1食分 176kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
5.9g	8g	20.1g	58mg	1.9mg	1.9g	1.3g



★ひじきでレシピ★ Vol.5

調理時間10分

胡麻ひじき豆腐

ほのかな海の香りの胡麻豆腐。タレは味噌味でもOK!



●材 料 ●分 量(4人分)

くす粉(片栗粉)	大さじ2
水	150ml
練り胡麻	大さじ1
ひじき(戻し)	20g
だし醤油	適宜
山葵	適宜

1食分 42kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
0.9g	2.2g	5.3g	17mg	0.9mg	1.0g	0.1g

栄養バランス表

主 食	0
副 菜	0
主 菜	0
牛乳・乳製品	0
果 物	0



- ミキサーに「A」以外の材料を入れ、1分くらいかくはんする。
- 耐熱容器に「1」を移し、片端を開けた状態でラップをする。
- レンジ600Wで1分(500Wで1分20秒)加熱し、よくかき混ぜる。
- 「3」の作業をもう1度行い、よくかき混ぜる。
- 1人分ずつラップに包み、氷水で冷す。
- 器に取り出し、「A」をかける。



★ひじきでレシピ★ Vol.6

調理時間8分

長ひじきのツナ胡麻和え

長ひじきはふっくら柔らかくなるので幼児や高齢者にも食べやすい一品です。



●材 料 ●分 量(4人分)

長ひじき(乾燥)	15g
ツナ缶	小1缶
いり胡麻	小さじ4
マヨネーズ	大さじ2
醤油	小さじ1/2

1食分 124kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
4.8g	11.1g	2.9g	91mg	2.5mg	2.0g	0.6g

栄養バランス表

主 食	0
副 菜	0
主 菜	1
牛乳・乳製品	0
果 物	0



- 長ひじきは戻してサッと湯がいておく。
- ツナ缶は油をきってほくしておく。
- ひじきとツナ、胡麻をマヨネーズで和え、醤油で味を調える。



★ひじきでレシピ★ Vol.7

調理時間5分

芽ひじきとコーンのレモンバター炒め

夏向きの爽やか炒め物です。



●材 料 ●分 量(4人分)

芽ひじき(乾燥)	20g
ベーコン	2枚
コーン缶	50g
バター	20g
レモン汁	大さじ1/2
塩こしょう	少々

1食分 85kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
1.8g	7.1g	5.2g	72mg	2.9mg	2.6g	0.6g

栄養バランス表

主 食	0
副 菜	0
主 菜	0
牛乳・乳製品	0
果 物	0



- ひじきは戻しておく。
- ベーコンは5mm巾に切る。
- フライパンにバターを溶かし、ベーコン、ひじき、コーンを炒め、レモン汁を加えて塩こしょうで味を調える。

あらめ

ARAME Recipe

食物繊維はゴボウの約6倍!

主な産地は三重県志摩半島です。

関西を中心に西日本各地で食されています。

カルシウム、β-カロテン、食物繊維などを多く含んだ
栄養素の高いことで注目されています。



★あらめでレシピ★ Vol.1

調理時間15分

あらめのかき揚げ

あおさを入れ、香りのよいかき揚げです。
さつまいもでもおいしいです。



●材料 ●分量(4人分)

あらめ(乾燥).....	5g
かぼちゃ.....	80g
あおさ.....	5g
天ぷら粉.....	大さじ5
黒胡麻.....	大さじ1
水.....	大さじ4
揚げ油.....	適宜

1食分81kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
1.7g	3.7g	11.1g	35mg	0.4mg	1.8g	0.2g

栄養バランス表

主 食.....	0
副 菜.....	0
主 菜.....	0
牛乳・乳製品.....	0
果 物.....	0



- 1 あらめは戻して水気をきっておく。かぼちゃは皮をむいて、短冊切りにする。
- 2 天ぷら粉、黒胡麻、水を混ぜ合わせ、あらめ、かぼちゃ、あおさを入れて、熱した油で、からっと揚げる。



★あらめでレシピ★ Vol.2

調理時間20分

あらめの中華サラダ

カラーピーマンのカラフルな色彩と、
たっぷりあらめの黒色で食欲のそそる一品。



●材料 ●分量(4人分)

黄ピーマン.....	1/2ヶ
赤ピーマン.....	1/2ヶ
あらめ(乾燥).....	15g
キャベツ.....	400g
ベーコン.....	20g
砂糖.....	小さじ1
薄口醤油.....	大さじ1
胡麻油.....	小さじ1/2
酢.....	大さじ1

1食分243kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
9.2g	5.7g	42.2g	156mg	5.3mg	0.8g	1.0g

栄養バランス表

主 食.....	0
副 菜.....	2
主 菜.....	0
牛乳・乳製品.....	0
果 物.....	0



- 1 ベーコンは1cm幅の短冊に切り、炒める。
- 2 黄、赤ピーマンはキャベツの横の長さに合わせ、細長く切る。
- 3 あらめは表示通りに戻し、水洗いして水気をよくきり、サッと茹でる。
- 4 キャベツは2~3cm長さに切り、サッと茹でる。
- 5 「A」を合わせ、食べる直前に「1」~「4」を和える。

海草 まだまだある
人気料理!

サッパリ あっさり 春・夏の海藻レシピ

『冷しみそ汁』

豆腐やアジの干物を加えると、
冷し汁になります。

1食分 128kcal

調理時間 10分



● 材 料 ● 分 量 (4人分)

きゅうり……………2本
みょうが……………2ヶ
あおさ(乾燥)……………8g
青じそ……………10枚
白胡麻……………大さじ6
味噌……………大さじ4
だし汁……………3カップ

栄養バランス表



①きゅうりは板ずりをして
薄い輪切りに、みょうがも
薄い輪切りにする。青じそ
は千切りにして水にさらす。

②すり鉢に胡麻を入れ、よく
すりつぶす。味噌を加えて
すり混ぜ、だし汁を少し
ずつ加えて、溶きのばす。

③「②」にきゅうり、みょうが、
あおさを加えて、冷蔵庫で
30分程度冷す。器に盛り、
青じその水気を絞って加
える。

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
6.6g	8.4g	9.4g	220mg	2.4mg	3.9g	2.7g

『茎わかめコリコリ丼』

彩りもキレイで、めかぶのコリコリと
あんかけがからみ合って、
サッパリとした丼です。

1食分 618kcal

調理時間 20分



● 材 料 ● 分 量 (4人分)

豚肉(薄切) 300g だし汁 1・1/2カップ
茎わかめ……………20g 酒……………大さじ1/2
にんじん……………100g A 砂糖……………小さじ1
いんげん……………60g 塩……………小さじ2/3
キャベツ……………200g 薄口醤油……………大さじ1
きゅうり……………2本 B 片栗粉……………大さじ1
青じそ……………8枚 水……………大さじ2
紅しょうが……………大さじ1 ご飯……………160g×4
きざみ海苔……………1枚

栄養バランス表



①豚肉は3〜4cmに切る。

②茎わかめは表示通りに
戻す。

③にんじんは皮をむき、
2cmくらいの斜め千切りに
する。

④いんげんも茹でて斜め
千切りにする。

⑤キャベツ、きゅうりも千
切りにする。

⑥青じそは半分に切り千
切りにする。

⑦「A」の材料を入れ煮立っ
たら「B」でとろみをつける。

⑧器にご飯を入れ、「①」
〜「⑥」を形よくのせる。

⑨「⑦」のあんをかけ、天盛り
に紅生姜、青じそ、海苔をのせる。

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
28.9g	9.6g	102.0g	149mg	1.0mg	7.2g	1.0g

『海鮮チヂミ』

手軽なおやつに。
茎わかめの食感がアクセント。

1食分 285kcal

調理時間 20分



● 材 料 ● 分 量 (4人分)

薄力粉……………120g 桜えび……………15g
上新粉……………120g 茎わかめ……………10g
水……………2カップ にんじん……………20g
卵……………1個 コチュジャン……………適量
ニラ……………1/2束 ポン酢醤油……………適量
白ねぎ……………1本 胡麻油……………適量

栄養バランス表



①ボールに「A」の材料を入れ、
ダマにならないように、混ぜ
合わせる。

②ニラは2〜3cmの長さに
切り、白ねぎは薄い小口切りに
する。にんじんは3cmの
長さの細切りにする。茎わか
めは水戻ししておく。

③生地になら、ねぎ、桜えび、
茎わかめとにんじんを入れて
混ぜ合わせる。フライパン
に胡麻油を熱し、生地を薄く
広げて弱めの中火で焼く。

④生地が乾いたら、生地
が動くようになったら、生地
を裏返し、胡麻油を少し回し
入れて揚げ焼きする。

⑤コチュジャンと酢、醤油を
好みの割合で混ぜ合わせ、
チヂミにつけながらいだく。
お好みで、タレにすり胡麻を
入れてもよい。

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
7.3g	4.8g	51.3g	55mg	1.2mg	3.2g	3.9g

『あおさ ドレッシング』

あおさの香りがひきたつドレッシングです。

1食分 208kcal

調理時間 5分



● 材 料 ● 分 量 (作りやすい量)

玉ねぎ……………100g
にんにく……………1/2かけ
しょうが……………少々
オリーブ油……………小さじ3/4
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ1・1/4
あおさ(乾燥)……………ひとつまみ

栄養バランス表



①玉ねぎ、にんにく、しょう
がはみじん切りにする。

②フライパンにオリーブ油
を入れ、「①」を弱火で炒
める。

③玉ねぎが透き通ったら、
冷まし、「A」を加える。

④サラダにかける前に、あ
おさを加える。

たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄 分	食物繊維	塩 分
1.3g	18.1g	10.0g	31mg	0.7mg	0.6g	1.2g