

魚介のわかめ蒸し
ポン酢バターソース



《材料：4人分》

金目鯛(もしくは鮭) 2切れ
たら(もしくはサワラ) 2切れ
有頭えび(殻付き) 4匹
はまぐり 8コ
帆立て貝(ボイル) 4コ
塩蔵わかめ 80g
水 1/4カップ
酒 大さじ1
ぽん酢しょうゆ 大さじ2
バター 大さじ3

【1人あたり エネルギー 227kcal 塩分 4.1g 1食分 353円】

- 1 わかめは洗い、たっぷりの水で戻して食べやすく切る。金目鯛は半分に切り、両面に軽く塩をふる。えびは背ワタを取る。
- 2 フライパンにわかめを敷き、きんめだいの水けを拭いてのせる。えび、はまぐり、帆立て貝も並べ入れる。
- 3 水1/4カップと酒大さじ1を合わせ、フライパンの縁から回し入れる。ふたをして中火にかけ、ふたの端から蒸気がもれてきてから約3分間、蒸し煮にする。火を止めて、そのまま蒸らす。
- 4 ポン酢バターソースをつくる。小鍋にポン酢しょうゆを入れて火にかけ、温める。火からはずし、小さく切ったバターを、泡立て器で混ぜながら少しずつ加える。
- 5 3を器に盛り、4を添える。

魚介セットを上手にアレンジ!
磯のおいしさがつまったわかめ蒸し。
クセになるおいしさポン酢バターソースでお楽しみください。

わかめと長ねぎのめた



《材料：4人分》

長ネギ 1本
塩蔵わかめ 20g
白味噌 大さじ3
穀物酢 大さじ2
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1

【1人あたり エネルギー 62kcal 塩分 0.9g 1食分 42円】

- 1 塩蔵わかめを水で戻す。水切りをし、食べやすい大きさに切る。
- 2 ネギは短冊切りにする。沸騰した湯にネギを入れ、火を止め、30秒ほどひたす。ザルに上げ、冷水で粗熱を取ってからよく水を切る。
- 3 ボールに調味料を入れる。よく混ぜ合わせておく。
- 4 3に1と2を入れ、よく混ぜ合わせる。

甘めの酢みそがおいしいめた。
わかめと長ねぎの食感をお試しください。

わかめともやし
ナムル



《材料：4人分》

もやし 1袋
塩蔵わかめ 40g
すりおろしにんにく 小さじ2
食塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
酢 小さじ2
ごま油 大さじ4
白すりごま 大さじ2

【1人あたり エネルギー 180kcal 塩分 1.0g 1食分 45円】

- 1 もやしはよく洗って、レンジで4分加熱し、冷ます。キッチンペーパーで、水気を取る。
- 2 わかめを戻して、食べやすい大きさに切る。
- 3 ボウルに調味料を入れ、軽くまぜる。調味料全て入れ、混ぜたら冷蔵庫でよく冷やし、なじませる。

簡単に作れるナムル。
ごま油とニンニクのおいしさで、
つついとお箸が進んじゃいます。是非お試しください。