

塩昆布と枝豆の焼きおにぎり

【 1人あたり 60 円 エネルギー 311kcal 塩分 0.5g 】

《材料：2人分》



炊き立てのご飯……1 合分
枝豆(冷凍・鞘なし)・50 g
塩昆布………10 g
しょうゆ………適宜

《作り方》

- ① 冷凍枝豆は解凍し、さやから外しておく。
- ② ボウルにごはん、枝豆、塩昆布(1cm長さに切っておく)を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 茶碗やお椀に4等分する。ゆすって軽く丸める。
- ④ ラップにのせ、三角形に握る。焼きおにぎりにするので、手で握ってもいいかと……
- ⑤ 魚焼きグリルで焼き、しょうゆをハケで塗る。

うまみの塩昆布に、おしょうゆをプラスして香ばしい焼きおにぎりに！
ぜひお試しください

きゅうりの塩昆布和え

【 1人あたり 63円 エネルギー 45kcal 塩分 0.6g 】

《材料：2人分》



きゅうり……1 本
塩………少々
塩昆布………3 g
ごま油……小さじ 1
白ごま……大さじ 1
しょうゆ……少々

《作り方》

- ① きゅうりは5mm厚さのの輪切りにし、塩少々でなじませておく。
- ② きゅうりと塩昆布をビニル袋に入れて、軽くもむ。
- ③ きゅうりと塩昆布がなじんだら、ごま油、ごまを入れて、もう一度軽く揉む。
- ④ きゅうりがしんなりしたら、食べ頃。味を見て、しょうゆを足す。

塩昆布にごま油とごまとしょうゆでおいしいあてに！
お箸が止まらないおいしさです

豚肉とキャベツの 塩昆布蒸し

【 1人あたり 397円 エネルギー 382kcal 塩分 1.9g 】

《材料：2人分》



キャベツ……1/4 個
豚バラ肉……300 g

A
酒………大さじ 1
塩………ひとつまみ

塩昆布………10 g
酒………大さじ 1
水………大さじ 2
梅干し………大 2 個

《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切り、Aをもみ込み10分おく。
- ② キャベツは大きめの一口大に切る。
- ③ フライパンに半量のキャベツを広げ、うえに半量の1を広げ、半量の塩昆布をふる。もう一度繰り返す。
- ④ ③に酒・水をかけて蓋をして火にかける。ジュワジュワと音がしてきたら強めの弱火にして8分前後蒸す。(上の豚肉の色が変わったら蒸しあがり。)途中、水分が少なくなるようなら適宜追加。
- ⑤ 梅干しを種からとりたたき、④の蒸し汁でのばす(大さじ1〜2) 皿に盛り、梅干しのたれを添える。(お好みでポン酢をかけても)

塩昆布が上品なうまみをだします
キャベツの甘みをじっくり味わってください