

海苔梅混ぜご飯

《材料：2人分》

【1人あたり 88円 エネルギー 90kcal 塩分 0.8g】



ごはん…茶碗2杯分
大葉……………5枚
梅干し……………2個
焼き海苔……………1枚

- ① 大葉は、縦半分に切り、せん切りにする。水にさらし、軽く絞っておく。梅干しは種を取り除き、粗く刻む。
- ② ご飯をボウルに入れ、大葉、梅干しを加え、サックリと混ぜる。
- ③ 焼きのりはガスコンロでサッとあぶり、揉んで細かくする。IHヒーターの場合、ラジエントヒーターの上に、網を置き、その上であぶる。(餅も焼ける)グリルの中で焼く。フライパンを熱くして、その上であぶる。オーブントースターであぶる。カセットコンロの火であぶる。
- ④ 器に②を盛り、③の焼きのりをかける。

風味満点の混ぜご飯！素朴ながら食がすすみます！

鶏むね肉の海苔巻き焼き

《材料：2人分》

【1人あたり 134円 エネルギー 304kcal 塩分 1.3g】



鶏むね肉……………200g
A
薄口しょうゆ……大さじ1
みりん……………大さじ1
おろししょうが…小さじ1

片栗粉……………大さじ3
焼き海苔……………1枚
サラダ油……………大さじ2
大根おろし……………100g
ポン酢……………適量
ねぎ(小口切り)……少々

- ① 海苔は、短冊型に12等分しておく。
- ② 鶏むね肉は皮を取り、棒状に切って(12等分)、Aの調味料を揉みこむ。
- ③ ビニール袋に片栗粉と2を入れて、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに、油を熱し、③の肉に、海苔を巻き、巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 焦げ目が付いたら、反対面に返し、弱火にしてふたをし、2～3分焼く。
- ⑥ ふたをとり、元の中火から強火に戻し、焦げ目が付くまで焼き上げる。
- ⑦ 水切りをした大根おろしにポン酢を混ぜ、添える。ねぎを散らす。

のりの風味が香ばしい唐揚げ！
あっさりおろしポン酢でお楽しみ下さい！

ほうれん草と 海苔のスープ

《材料：2人分》

【1人あたり 57円 エネルギー 64kcal 塩分 0.65g】



ほうれん草……………50g
卵……………1個
焼き海苔……………1枚
水……………2カップ
鶏がらスープの素……小さじ1
オイスターソース…小さじ1/2
塩……………小さじ1/8
こしょう……………少々
ごま油……………小さじ1/4
白いりごま……………小さじ1/2

- ① ほうれん草は、3cm長さに切り、沸騰した湯でさっと下茹でする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて煮立て、オイスターソースとこしょう入れて味見する。薄ければ塩少々加えてもOK(※コツ参照)
- ③ ほうれん草を加えてもう一度煮立たせ、沸騰したら溶いた卵を少しずつ入れる。
- ④ ごま油・白いりごまを加える。
- ⑤ 食べる直前に、海苔を適当な大きさに手で切って、スープに加えて出来上がり。

しっかり味わえる海苔のスープ！
風味満点、栄養満点！