

さわらとわかめのすっくと煮

【1人あたり 288円 エネルギー 195kcal 塩分 2,1g】

《材料：2人分》

鯖……………2切れ
生わかめ……………60g
生姜……………1/2片
A
水……………1/2カップ
酒……………大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1
みりん……………大さじ2

《作り方》

- ① 鍋に湯を沸かし、鯖(切り身)を入れて表面の色が変わる程度にさっとゆでて、ザルにあげる。
- ② しょうがは輪切りにする。
- ③ 生わかめは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にAと①の鯖、②のしょうがを入れて中火にかける。
- ⑤ ひと煮たちしたら、火を弱めて6～7分煮る。
- ⑥ 火が通れば、わかめを加えてサッと煮る。



優しいうまみがしみこんだわかめ 春の魚さわらと一緒に楽しみください

豚肉のわかめ巻き

《材料：2人分》

【1人あたり 386円 エネルギー 594kcal 塩分 4,2g】

生わかめ……………60g
豚肉(薄切り)…16枚
しお……………少々
こしょう……………少々
小麦粉……………適量
A
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2

《作り方》

- ① ワカメは水で戻し、水気を絞る。
- ② <調味料>Aの材料を混ぜ合わせる。
- ③ 豚肉は少し重ねて2枚ずつ広げ、軽く塩・こしょうをし、茶こし等で小麦粉を薄く振る。
- ④ ワカメを1/8量のせ、豚肉でくるくる巻く(8個作る)。？渦巻模様のイメージです。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、④の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がしながら全体を焼く。
- ⑥ <調味料>を加え、汁気がなくなるまで、からめるように焼く。
- ⑦ 大きければ食べやすい大きさに切って、水洗いしたサニーレタスを器に盛り、白ゴマを振る。

クセのないワカメはお肉にまいてもあうんです。
お肉のうまみと一緒にコリコリとしたワカメをお楽しみください



サラダ油……………小さじ2
白ゴマ……………大さじ1
サニーレタス……………2枚

梅干しとわかめの即席スープ

【1人あたり 39円 エネルギー 14kcal 塩分 1,5g】

《材料：2人分》

生わかめ……………60g
梅干し(小)…2個
昆布茶……………小さじ1
白いりごま……………少々
こしょう……………少々
水……………300cc

《作り方》

- 1 梅干しは種を取り除き、粗くちぎる。
- 2 それぞれの器にカットわかめ、梅干しの1/2量と昆布茶小さじ1/2、こしょう少々を入れ、熱湯3/4カップずつを注ぎ入れる。
- 3 ひと混ぜして、白いりごまをふる



お湯を注ぐだけで本格スープができあがります
生ワカメのコリコリの食感がスープのおいしさを際立たせます。