

ヒラヤーチー(沖縄風チヂミ)

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1人あたり:184kcal



中津川市
いもちゃんさん

子どもはもずく酢は食べませんが、
これなら食べます!!

材料(4人分)

生もずく…60g
ニラ…1/2束
にんじん…1/3本
薄力粉…100g
卵…1個
A 塩…小さじ1
顆粒だし…小さじ1
水…大さじ3
ごま油…大さじ2
ポン酢しょうゆ…大さじ1

作り方

- ①もずくは水気をきり、食べやすい大きさに切る。ニラは3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ②ボウルにAを入れ混ぜ、①も入れさらに混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を広げ両面を焼き色がつくまで焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、ポン酢しょうゆでいただく。

これがおすすめ

CO-OP
沖縄県産もずく
蔵 270g
本体価格 328円
税込価格 354円



もずく酢の和え物

Time 参考調理時間:約5分 Kcal 1人あたり:87kcal



関市
トットちゃんさん

食欲の落ちる夏場に作ったら
家族に好評で、
頻繁に作るようになりました。

これがおすすめ

もずくの極 三杯酢
蔵 180g(60g×3)
本体価格 198円
税込価格 213円

みんなの うちのごはん

今月のテーマ

さっぱり&おいしい!
もずく料理

食物繊維・ミネラル豊富な食材
もずくを使ったわが家の味をご紹介します♪

材料(4人分)

もずく酢(3連パック)…3個
春雨…30g
ハム…4枚
きゅうり…1/2本
白ごま…小さじ1
ごま油…小さじ1
めんつゆ(ストレート)
…大さじ1

作り方

- ①春雨を茹で、水にさらし水気をきる。ハム、きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ②①とその他の材料をあわせ、冷蔵庫で冷やしていただく。

材料(4人分)

そうめん…400g
生もずく…100g
小粒納豆…2パック
なめこ…1袋
オクラ…6本
万能ねぎ…2本
みょうが…1個
めんつゆ(ストレート)…200ml

作り方

- ①そうめんは表示の時間茹で、水にさらし水気をきる。
- ②納豆はタレを入れてかき混ぜ、オクラは塩もみし熱湯でさっと茹で細かい輪切りにする。なめこはさっと茹でる。
- ③①ともずくをあわせて器に盛り、②を盛り付け小口切りにした万能ねぎと千切りにしたみょうがをちらし、めんつゆをかける。

これがおすすめ

(菌床栽培)
飛騨なめこ
蔵 100g
本体価格 98円
税込価格 105円



ネバネバそうめん

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1人あたり:440kcal



山県市
ゆかりんさん

さっぱりして食べやすく、体にもよいです。
夏におすすめです。

材料(4人分)

生もずく…200g
ツナ缶…1缶
にんじん…1/2本
たまねぎ…1/2個
万能ねぎ…2本
天ぷら粉…100g
かつおだし…小さじ1/2
水…大さじ4
揚げ油…適量
塩…適量

作り方

- ①もずくは料理ばさみで短めに切る。にんじん、たまねぎは千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②①に天ぷら粉をまぶし、ツナ缶、かつおだし、水を加え、混ぜ合わせる。
- ③170度の油で一口大ずつ色づくまで揚げる。塩をかるくふっていただく。

これがおすすめ

CO-OP
ライトツナフレーク
(まぐろ油漬)
70g×3缶
本体価格 378円
税込価格 408円



もずくの天ぷら

Time 参考調理時間:約15分 Kcal 1人あたり:281kcal



もずく産地との交流「海人の料理交流会」での
定番レシピです。