



## 乙女草の海藻Healthy メニューのレシピ

乙女草自慢の乾燥わかめ、ひじきを使用したヘルシーメニューです。  
日々の料理にたっぷり海藻を食べて健康な体をつくりましょう。

### わかめとレンコンのサラダ



たっぷりのレンコンとわかめがとっても合う一品です。

材料（4人分）

わかめ・・・10g	サラダ油・・・適量
れんこん・・・約100g	お好みのドレッシング・・・適量
プチトマト・・・約10個	
レタス・・・1/4個	

[作り方]

- ①わかめ（約5分）を水戻しして水切りする。
- ②プチトマト、レタスは適当な大きさに切る。
- ③れんこんは皮をむき、1ミリくらいの薄切りにする。
- ④フライパンを温めサラダ油をひいて、③のれんこんをきつね色になるまで炒める。
- ⑤①・②・④をまぜあわせ、お好みのドレッシングをかけたら出来上がり。

### わかめとしめじの炒め物



わかめをたっぷり食べられる、お子様にも大人気のメニューです。

材料（4人分）

わかめ・・・5g
卵・・・3個
しめじ・・・1株
ゴマ油、サラダ油、塩、醤油、こしょう・・・少々

[作り方]

- ①わかめ（約5分）を水戻しして水切りする。
- ②しめじは石突をとり、ほぐしておく。
- ③ボールに卵を割り入れ、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、ゴマ油・サラダ油をひいて温めたフライパンで炒める。
- ④③にしめじを入れ、火が通ったら最後にわかめを入れ、醤油をかけたらずぐに火を止めて、出来上がり。



## 乙女草の海藻Healthy メニューのレシピ

乙女草自慢の乾燥わかめ、ひじきを使用したヘルシーメニューです。  
日々の料理にたっぷり海藻を食べて健康な体をつくりましょう。

### わかめのカラフルサラダ



色どり鮮やかなサラダです。

見た目にも鮮やかで食欲をそそります。

材料（4人分）

わかめ・・・5g

ひじき・・・3g

水菜・・・50g

赤つのまた・・・2g

ちりめんじゃこ・・・適量

ピーナッツ・・・適量

マリンパスタ・・・20g

お好みのドレッシング・・・適量

[作り方]

①わかめ（約5分）、ひじき（約30分）、赤つのまた（約3分）を水戻しして水切りする。

②水菜、マリンパスタ、ピーナッツは適当な大きさにカットする。

③①・②をお皿に盛りつけて上からちりめんじゃこ、ピーナッツをふりかける。

④お好みのドレッシングをかけたら出来上がり。

### ひじきと厚揚げの炒め物



いつも副菜になりがちなひじきですが、この料理だと主役に！

たっぷりひじきが摂れる一品です。

材料（4人分）

ひじき・・・10g

豚ミンチ・・・100g

絹さや・・・20個ぐらい

厚揚げ・・・1枚

だし汁・・・1カップ(180ml)

醤油、みりん、酒・・・大さじ1

塩・油・・・適量

[作り方]

①ひじき（約30分）を水で戻しして水切る。

②絹さやは筋をとって半分に切る。厚揚げは適当な大きさに切る。

③フライパンに油をひき、中火で豚ミンチを炒め、かるく塩をふる。

④豚ミンチの色が茶色になったら、ひじきを炒め、最後に絹さやと厚揚げを入れて炒める。

⑤だし汁と調味料を入れて弱火で煮汁がなくなるまで煮詰めれば出来上がり。



## 乙女草の海藻Healthy メニューのレシピ

乙女草自慢の乾燥わかめ、ひじきを使用したヘルシーメニューです。  
日々の料理にたっぷり海藻を食べて健康な体をつくりましょう。

### ひじきとトマトとかいわれのサラダ



たっぷりのひじきが食べられるサラダです。  
彩りも鮮やかで、食卓が明るくなる一品です。

材料（4人分）

ひじき・・・10g	ツナ・・・1缶
かいわれ・・・1パック	めんつゆ・・・大さじ3
トマト・・・1個	油・・・適量

[作り方]

- ①ひじき（約30分）を水戻しして水切りする。
- ②①のひじきを、温めたフライパンに油をひいてさっと炒める。  
火が通ったら、めんつゆをふりかけてすぐに火を止める。
- ③トマトとかいわれは適当な大きさに切る。
- ④②・③とツナを混ぜ合わせれば出来上がり。

### ひじきの中華風炊き込みご飯



普通の炊き込みご飯をアレンジした中華風の炊き込みご飯です。

材料（4人分）

ひじき・・・5g	焼豚・・・約50g
米・・・2合	枝豆・・・約50g
にんじん・・・1/2本	中華だし・・・小さじ2
油揚げ・・・1枚	
醤油、オイスターソース、ゴマ油・・・大さじ2	

[作り方]

- ①ひじき（約30分）を水戻しして水切りする。
- ②にんじん、油あげ、焼豚は適当な大きさにカットする。
- ③枝豆は沸騰したお湯に入れて茹でる。
- ④①・②・③と調味料を炊飯器に入れ、2合分の米と水をセットして通常通りご飯を炊く。
- ⑤炊きあがれば具材を混ぜ合わせて出来上がり。



## 乙女草の海藻Healthy メニューのレシピ

乙女草自慢の乾燥わかめ、ひじきを使用したヘルシーメニューです。  
日々の料理にたっぷり海藻を食べて健康な体をつくりましょう。

### わかめと厚揚げの豚キムチ炒め



材料（4人分）

わかめ・・・5g

厚揚げ・・・1枚

薄切り豚肉・・・100g

キムチ・・・120g

ゴマ油・・・120g

酒・・・大さじ2

みりん・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ1

[作り方]

- ①わかめ（約5分）を水戻しして水切りする。
- ②厚揚げは一口サイズ、薄切り豚肉とキムチはザク切りにする。
- ③フライパンにゴマ油をひいて、厚揚げを弱火で焼く。
- ④薄切り豚肉・キムチ・わかめを加えて炒め、火が通ったら、酒・みりん・しょうゆを加えて出来上がり。