

50周年 記念レシピ 34

レシピの見方

●料理写真

標準的な出来上がり例を掲載しています。

●アイコン

レシピの方向性を示すアイコンを記載しています。(説明は2ページ参照)

●作り方

段取りや調理のコツなどがまとめてあります。

●ワンポイント

レシピに記入しきれないことがらや、用語などの説明をしています。



レシピNo.16
忘れず取りたい海藻類は乾物を使って
ひじきのちくぞくえ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量
エネルギー 34kcal
たんぱく質 2.2g
食塩相当量 0.6g

材 料
(4人分)
芽ひじき(乾燥) 大さじ1(15g)
ちりめんじゃこ 大さじ1(15g)
④ わさび・しょうゆ 各小さじ1
⑤ 酢 大さじ3
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々
きゅうり 100g(1本)
にんじん 30g(中1/5本)
セロリ 30g(1/2本)

ストック素材の芽ひじきとちりめんじゃこを使います！

*芽ひじきは戻すと約8.5倍になります。7ページを参照ください。

●料理名

●熱量など
熱量・たんぱく質・食塩相当量を記載しています。

●材料/分量
必要な材料と標準的な分量が記載してあります。何度か試して好みの分量にアレンジしてもOK。

●材料写真
必要な材料とおおよその分量が確認できるようにになっています。

