

令和6年度 県産ノリを使用した料理教室

★主食：タコと海苔の炊き込みご飯

エネルギー245kcal・たんぱく質11.6g・脂質0.6g・炭水化物48.6g・食塩相当量1.3g

材料	分量（4人分）	【作り方】
米	2 合	① ゆでたこを一口大に切る。
ゆでたこ	140 g	② 人参は千切りにする。
人参	40 g	③ 米→A（しょうが・和風だし・醤油・酒・みりん・水） →①→人参を順に入れ、最後に海苔を乗せる（ちぎってOK）
生姜チューブ	1 cm	④ 炊きあがったら全体を混ぜる。
顆粒だし	小さじ1	⑤ 好みで小ねぎを散らして完成。
濃口醤油	大さじ1	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
水	265～330 g	
焼き海苔	1 枚	
小葱	好みで	

★主菜：鶏むね海苔巻き

エネルギー205kcal・たんぱく質22.6g・脂質9.3g・炭水化物0.8g・食塩相当量0.8g

材料	分量(4人分)	【作り方】
鶏むね肉	360～400 g	① 鶏むね肉は斜めに薄く切る。
焼き海苔	2+2/3枚	ボウルに鶏むね肉を入れてAを入れて揉みこむ。
プロセスチーズ	4枚	② 鶏むね肉に海苔をまく。
ごま油	大さじ1/2	③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、 具材を並べて2分程焼き、上下を返す。
いりごま	小さじ1	④ 肉に火が通るまで2分程焼き、Bを加えてからめる。
酒	大さじ1	⑤ いりごまを振りかけて完成。
塩コショウ	少々	
片栗粉	大さじ1	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
濃口醤油	小さじ2	
砂糖	大さじ1	

★副菜：焼き海苔澄まし汁

エネルギー5kcal・たんぱく質0.5g・脂質0.0g・炭水化物0.9g・食塩相当量0.1g

材料	分量(4人分)	【作り方】
焼き海苔	1枚	① ☆の分量でかつお昆布だしを作る。
えのき	1 袋	② えのきを食べやすい大きさに切る。
小葱	1 枚	③ 小ねぎは小口切りにする。
薄口醤油	小さじ1.5	④ ①にえのきとA（薄口醤油・塩）を加え、
塩	小さじ2/3	⑤ 盛り付けたら小ねぎを散らして完成。
水	600ml	
だし昆布	5 g	
かつお節	10 g	

合計 エネルギー476kcal・たんぱく質36.4g・脂質11.7g・炭水化物56.6g・食塩相当量2.4g