

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11.6 g・脂質0.6 g・炭水化物48.6 g・食塩相当量1.3 g

材料	分量(4人分)
米	2合
ゆでたこ	140 g
人参	40 g
生姜チューブ	1 cm
顆粒だし	小さじ1
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

【作り方】

- ゆでたこを一口大に切る。
- 人参は千切りにする。
- 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）
- 炊きあがったら全体を混ぜる。
- 好みで小ねぎを散らして完成。

A

B

A

B

★主菜：鶏むね海苔巻き

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

材料	分量(4人分)
鶏むね肉	360~400 g
焼き海苔	2+2/3枚
プロセスチーズ	4枚
ごま油	大さじ1/2
いりごま	小さじ1
酒	大さじ1
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

【作り方】

- 鶏むね肉は斜めに薄く切る。
ボウルに鶏むね肉を入れてAを入れて揉みこむ。
- 鶏むね肉に海苔をまく。
- 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。
- 肉に火が通るまで2分程焼き、Bを加えてからめる。
- いりごまを振りかけて完成。

A

B

A

B

A

☆

☆

A

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆</