

MARUYO SEAFOOD RECIPE

マルヨの海鮮レシピ

あおさ編



あおさのふわとろ一口お好み焼き

材料(2~3人分)

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| ・お好み焼き粉..... 100g | ★乾燥あおさ..... 5g |
| ・卵(Mサイズ)..... 1個 | ★キャベツ..... 300g |
| ・水..... 80cc | ★シーフードミックス..... 1袋(300g) |
| ・山芋..... 大さじ2 | ★桜えび..... 適量 |
| | ★揚げ玉..... 適量 |

作り方

- ①あおさは水で戻し、キャベツは粗みじん切りにし、やまいもはすりおろしておく。
- ②お好み焼き粉に水、卵、山芋を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③続けて★の材料を入れて空気を入れるようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンに油を敷き、スプーンで一口サイズに成形しながらのせて焼く。
※ふっくらさせるために上から押し付けないように焼くのがコツ!



あおさとえびのスープパスタ



材料(1人分)

- | | | |
|----------------|-----------------|----------------|
| ・パスタ..... 100g | ・固形コンソメ..... 1個 | ・にんにく..... 1片 |
| ・乾燥あおさ..... 5g | ・むきえび..... 100g | ・塩こしょう..... 少々 |
| ・しめじ..... 1/3株 | ・玉ねぎ..... 1/2個 | |

作り方

- ①具材の下準備をする。玉ねぎ、にんにくはスライスし、しめじは適当な大きさに切る。あおさは水に戻しておく。
- ②パスタを標準から2分ほど短く茹でる。
- ③パスタを茹でる間にスープを作る。フライパンにオリーブオイルを敷き、弱火でニンニクを炒めて香りを出す。
- ④強火にして玉ねぎ、しめじを炒め、えびを入れる。
- ⑤えびの色が変わり始めたら、パスタの茹で汁300~350ccとコンソメを入れる。
- ⑥⑤にパスタ、あおさを入れ、塩コショウで味を調える。

あおさと桜えびの天ぷら



材料(2~3人分)

- | |
|-----------------|
| ・乾燥あおさ..... 10g |
| ・天ぷら粉..... 60g |
| ・桜えび..... 適量 |
| ・水..... 100cc |

作り方

- ①あおさ、桜えび、天ぷら粉を混ぜ、水を加え混ぜる。
- ②作りたい大きさにクッキングシートを切り、その上に生地を成形し上からも桜えびをちらす。
- ③熱した油で揚げていく。

あおさのクッキー



材料(40枚分)

- | | | |
|----------------|----------------|--------------|
| ・薄力粉..... 240g | ・砂糖..... 80g | ・黒ゴマ..... 適量 |
| ・バター..... 100g | ・乾燥あおさ..... 適量 | ・チーズ..... 適量 |
| | (細かくしたもの) | ・卵..... 1個 |

作り方

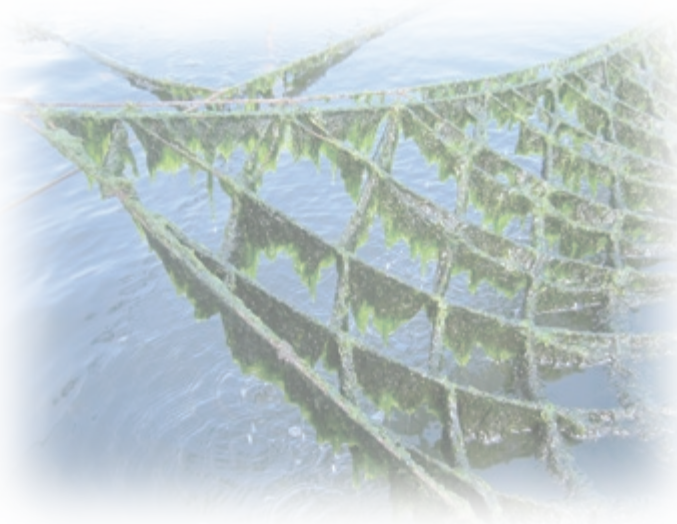
- ①バターを常温に戻して、クリーム状になるまで混ぜる。
- ②バターに砂糖を入れなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③②に卵を3回ほどに分けて混ぜていく。
- ④生地がもったりしてきたら薄力粉を入れてヘラでさっくりと混ぜる。お好みのトッピングも混ぜる。
- ⑤最後に手でこねてひとまとめにし、30分程度冷蔵庫で寝かせる。
- ⑥5ミリ程度の厚さに伸ばし型抜き、クッキングシートをのせた鉄板に並べて170℃のオーブンで15分焼いて完成!

MARUYO SEAFOOD RECIPE

あおさの味噌汁



手作りのみそ汁はもちろん、
インスタントみそ汁にも、
ひとつまみ入れるだけ！
卵焼きにも混ぜて焼くだけの
簡単調理でおススメ！



あおさの卵焼き



栄養たっぷりの国内産あおさのり！

毎日の食卓におすすめです！

あおさは低カロリーで、特に食物繊維を多く含み、カルシウム・
ビタミンA・B2・Cをバランスよく含む海の緑黄色野菜です。

あおさは栄養価が高くて、香りも良く、手軽に
食事に取り入れられる健康食材です。

チャック袋になっているので保存にも便利!!

善玉コレステロールを
増やす食材として
メディアに取り上げられました。



栄養成分表示(製品100g当たり)

エネルギー	たんばく質	脂質	炭水化物 糖質	食物繊維	ナトリウム	ビタミンA カロテン	ビタミンB2 レチノール当量	ビタミンC	カルシウム
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)
130	16.6	1.0	2.1	44.2	4,500	8,600	1,400	0.92	38 920

(五訂 食品成分表より)

