

## ひじきの酸辣湯（サンラータン）

材料 4人分

乾燥芽ひじき 10g

豆腐 1/2丁 (200g程度)

春雨 20g

ささみ 2本 約120g

塩 少々

水 6カップ

鶏ガラ粉末 大さじ3

酒 大さじ2

塩 小さじ1/2

片栗粉 大さじ2

水 大さじ2

卵 2個

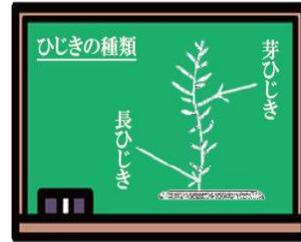
仕上げ

白胡椒 小さじ1

酢 大さじ4

胡麻油 小さじ1

ラー油 小さじ1 (好み)



創業寛政年間 伊勢ひじき本舗  
北村物産株式会社

OHKAWA GARDEN  
大川学園  
三重調理専門学校

### 作り方

1. ひじきは水で戻し、さっと洗って水気を切っておく。
2. 豆腐と鶏肉は5cm長さの細切り、春雨は5cm長さに切る。鶏肉は塩で下味をつける。
3. 鍋に分量の水を入れ、2の鶏肉に火を通す。
4. 3に春雨と調味料を加え、煮立ったら火を弱め、水溶き片栗粉をダマにならないよう混ぜながら加える。
5. 4を再度煮立たせ、溶き卵を糸状に細く流し入れ、卵が浮いてきたら1のひじきと豆腐を加え、仕上げに白胡椒・酢・胡麻油・ラー油を加える。



### 栄養価（1人分）

エネルギー 187Kcal

たんぱく質 12.9g

脂質 7.1g

食塩相当量 1.5g

栄養価計算

管理栄養士 大川 円

# ひじきの焼売

材料 4人分

乾燥芽ひじき	20 g
椎茸	2 枚
白葱	1/2 本

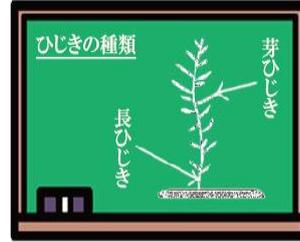
豚ひき肉	250 g
塩	小さじ 1/2

下味

おろし生姜	小 1
砂糖	小さじ 1/2
酒	大さじ 1
醤油	小さじ 2
胡椒	少々
顆粒和風だし	小さじ 1/2
ごま油	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ 3

焼売の皮 30 枚

グリーンピース	30 個
塩	少々
片栗粉	大さじ 1



創業寛政年間 伊勢ひじき本舗  
北村物産株式会社

大川学園  
三重調理専門学校

作り方

- 1、ひじきを水につけ、戻しておく。水気を切っておく。
- 2、グリーンピースは沸騰した湯に塩を加え、グリーンピースを茹でる。
- 3、椎茸、白葱をみじん切りにする。
- 4、豚ひき肉に塩を加え粘りが出るまで練る。
- 5、4に下味の調味料を加えよく練り、1のひじきを加えて30等分し、皮で包む。
- 6、ボウルに片栗粉を入れ、2のグリーンピースにまぶし、5の包んだ焼売の上のにのせ、蒸し器で約15分蒸す。



栄養価 (1人分)

エネルギー	281Kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	12.2 g
食塩相当量	1.7g

栄養価計算

管理栄養士 大川 円

## ひじきの肉巻き

材料 4人分

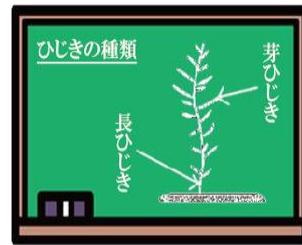
〈A〉	乾燥長ひじき	20 g
	醤油	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	かつおだし	小さじ 1/2
	おろし生姜	小さじ 1
	水	1 カップ

〔	豚ももスライス	8 枚
	塩	少々
	胡椒	少々
	片栗粉	小さじ 1

サラダ油 大さじ 1

〈たれ〉

〔	砂糖	大さじ 3
	醤油	大さじ 3
	みりん	大さじ 3



創業寛政年間 伊勢ひじき本舗  
北村物産株式会社

大川学園  
三重調理専門学校

### 作り方

- 1、ひじきは水で戻し、さっと洗って水気を切っておく。
- 2、1を〈A〉の調味料で汁気がなくなるまで煮る。
- 3、豚肉に塩・胡椒をふり下味をつけ2を巻き、巻き終わりに片栗粉を茶こしでふるう（接着させる）。
- 4、フライパンに油をひき3を焼く。
- 5、たれを作る。  
砂糖・醤油・みりんを鍋に入れ沸騰させる。



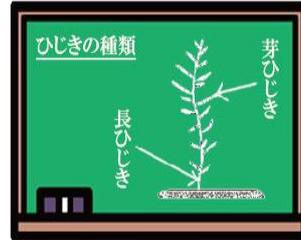
### 栄養価（1人分）

エネルギー	243Kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	8.2 g
食塩相当量	3.3g

栄養価計算

管理栄養士 大川 円

# ひじきと鶏肉の赤ワイン煮



創業寛政年間 伊勢ひじき本舗  
北村物産株式会社



材料 4人分

乾燥芽ひじき 20g  
にんにく 1かけ  
バター 20g

鶏もも肉 250g  
塩・胡椒 少々  
小麦粉 大さじ2

じゃがいも 2個 (400g)  
人参 小1本 (120g)  
玉葱 1/2個 (150g)

赤ワイン 300ml  
水 100ml  
固形コンソメ 1個

仕上げ  
生クリーム 大さじ4  
パセリ 大さじ1

バケツト (好み)

## 作り方

- 1、ひじきは水で戻し、さっと洗って水気を切っておく。
- 2、にんにくはみじん切りにする。
- 3、鶏もも肉は5mm角に切り、塩・胡椒で下味をつけ、小麦粉加え混ぜ合わせる。
- 4、フライパンにバターを入れ2を熱し、香りが出たら3を入れ加熱し火を通す。
- 5、じゃがいも・人参・玉葱は5mm角にし、4に入れ炒める。
- 6、5に赤ワインを加え、赤ワインが半量に煮詰まったら水、コンソメ、1を加え、あくを取り野菜に火が通るまで煮込む。仕上げに生クリームとパセリのみじん切りを飾る。お好みでバゲツトを添える。

※メニューとして茹でたじゃがいもと赤ワイン煮を合わせてつぶし、衣(パン粉)をつけ、コロケもお作りいただけます。



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 375Kcal  
たんぱく質 13.9g  
脂質 18.7g  
食塩相当量 1.4g

栄養価計算

管理栄養士 大川 円

## ひじきのガレット

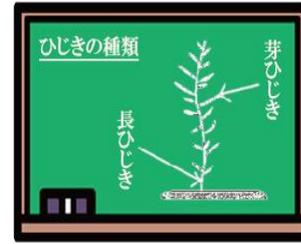
21 cmのフライパン 1枚分

材料 4人分

乾燥芽ひじき	10 g
じゃがいも	300 g
塩	少々
胡椒	少々
ミックスチーズ	50 g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2

### 〈ソース〉

乾燥芽ひじき	6 g
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
玉葱	1/4個
しらす	20g
ホールトマト	1/2缶(約200g)
砂糖	小1
ケチャップ	小1
ウスターソース	小1
コンソメ顆粒	大1/2
大葉	5枚



創業寛政年間 伊勢ひじき本舗  
北村物産株式会社



### 作り方

- 1、ひじきは水で戻し、さっと洗って水気を切っておく。
- 2、じゃがいもを千切りにする。(水に浸さない。でんぷんが流れ、焼いたときにじゃがいも同士、接着しなくなる為。)
- 3、2に水気を切った1、塩・胡椒、チーズを加え混ぜ合わせ片栗粉を加え混ぜる。
- 4、フライパンにサラダ油を熱し3の半量を平らに整え、両面5分程度ずつ、火が通るまでカリッと焼く。

### ソースを作る

- 1、ひじきは水で戻し水気を切っておく。
- 2、にんにく・玉葱はみじん切りにする。
- 3、フライパンにオリーブ油を熱しにんにくを加え、焦がさないように香りが出るまで炒める。
- 4、3に玉ねぎを加え、火が通ったらしらすをいれ、加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 5、4にホールトマトを入れ、潰しながらとろみがつくまで炒め、ケチャップ・ウスターソース・コンソメ顆粒だしで味を整える。
- 6、ガレットを食べやすい大きさにカットし、大葉とソースを添える。



※パスタのソースにもオススメです

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	228Kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	13.6 g
食塩相当量	1.7g

栄養価計算

管理栄養士 大川 円