

かんたん
ヘルシー

松山あげレシピ



株式会社 程野商店

ホームページには、その他レシピも掲載しています。

<http://www.matsuyamaage.co.jp/>

マドンナ御膳

- ・パエリア
- ・豆腐のオープン焼き
- ・生野菜サラダ
- ・味噌スープ



レシピ

パエリア *トマトジュースで味付けし、炊飯器で炊くので簡単でしかも美味しい。

熱量・栄養価(一人分) カロリー 411kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9g 炭水化物 65g

材料(4人分) 松山あげ …大判2枚 固形コンソメ …1/2個 オリーブオイル …大さじ2杯

えび ……4尾
あさり ……250g
玉ねぎ ……1/2個
にんじん ……70g
ピーマン ……少々
レモン ……1/2個
米 ……2合
トマトジュース ……1缶(190g)

- 作り方
1. 小鍋にアサリを入れ火にかけ、口が開いたら火を止める。煮汁を取り分け、トマトジュース、水と合わせて2と1/2カップにする。
 2. フライパンにオリーブオイルを熱し、えびを焼き、冷めてから殻をむく。
 3. 同じフライパンにオリーブオイルを足し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。米を加え油がいきわたるまで炒める。
 4. 炊飯器に1の汁、すりおろしたにんじん、固形スープの素、一口大に切った「松山あげ」、3を加えて炊く。
 5. 炊き上がる10分前にピーマン、アサリ、えびを加える。
 6. お皿に盛りレモンを加える。

豆腐のオープン焼き

熱量・栄養価(一人分) カロリー 128kcal たんぱく質 8.8g 脂質 6.8g 炭水化物 10g

材料(4人分) 松山あげ …大判1枚 [ごまみそ]
豆腐 …1丁(400g) みそ ……40g
生しいたけ …8枚 酒 ……少々
エリンギ ……4本 みりん …10cc
大葉 ……4枚 砂糖 ……12g
いりごま …10g

- 作り方
1. 豆腐をフライパンで焼く。
 2. きのこ、「松山あげ」をオープントースターで焼き色がつくまで焼く。
 3. お皿に盛り付け、ごまみそを添えてできあがり。

生野菜サラダ

熱量・栄養価(一人分) カロリー 42kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.1g 炭水化物 7g

材料(4人分) 松山あげ …大判1枚 きゅうり …100g
水菜 ……200g 玉ねぎ ……20g
レタス ……100g トマト ……1ヶ
市販ドレッシング ……10cc

- 作り方
1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
 2. 「松山あげ」を火であぶって細かくくずす。
 3. 野菜を混ぜてドレッシングで味付け。

味噌スープ

熱量・栄養価(一人分) カロリー 25kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.0g 炭水化物 3.8g

材料(4人分) 松山あげ・大判1/2枚 みそ ……20g
しめじ ……40g コンソメ …12g
レタス ……60g

- 作り方
1. しめじを半分に切り火を通す。
 2. みそとコンソメで味付けし、「松山あげ」を火であぶって小口切りにしたものとレタスを入れてできあがり。

株式会社 程野商店

copyright(c)2009 HODONO SYOUTEN Co.,Ltd. All Rights Reserved.
レシピの許可無き 複製・転載・加工・配布を禁じます。



カルシウム寿司 貝も栄養もたっぷり！ おもてなしにもおすすめです！

材料(分量3~4人分)	松山あげ…大判1枚	大葉……………4枚	熱量・栄養価(一人分)
	生ひじき……………80g	紅生姜……………少々	
	にんじん……………20g	酢……………60cc	カロリー 468kcal
	きゅうり……………40g	塩……………8g	たんぱく質 13.1g
	チーズ……………60g	砂糖……………30g	脂質 8.4g
	いり卵……………3個分	いりごま……………15g	炭水化物 62.4g
			カルシウム 164g

- 作り方**
- 1.「松山あげ」を火であぶり、小口切りでAに入れる。炊き上がったご飯にまぜてすし飯にする。
 - 2.ひじきは醤油、砂糖で煮る。
 - 3.にんじんは千切りで湯がき、きゅうりは輪切り、チーズはさいの目切り、大葉は千切りにする。
 - 4.すし飯に貝といりごまを混ぜ合わせ、器に盛り、紅生姜を添えてできあがり。

ナムル あっという間に出来上がり！ 彩りあまやが、とってモヘルシー！

材料(分量2人分)	松山あげ…大判1/2枚	酢……………15cc	熱量・栄養価(一人分)
	もやし……………1/2袋(100g)	薄口醤油……………3cc	
	にんじん……………20g	砂糖……………6g	カロリー 102kcal
	きゅうり……………40g	いりごま……………10g	たんぱく質 2.7g
	生しいたけ……………2枚	ごま油……………5cc	脂質 7.8g
			炭水化物 5.3g

- 作り方**
- 1.「松山あげ」を火であぶり、短冊に切っておく。
 - 2.生しいたけを千切りにして醤油、砂糖で味付けしておく。
 - 3.もやし、にんじんは千切りにして湯がいておく。きゅうりも千切りにしておく。
 - 4.「松山あげ」、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけをAで混ぜてできあがり。



おろし和え さっぱり味。 どんな料理にも相性ぴったり！

材料(分量2人分)	松山あげ…大判1/2枚	ボン酢(だし醤油)	熱量・栄養価(一人分)
	大根……………100g	……………お好み	
	生しいたけ……………2枚		カロリー 35.9kcal
	きゅうり……………40g		たんぱく質 1.8g
	かいわれ……………少々		脂質 2.5g
			炭水化物 2.9g

- 作り方**
- 1.「松山あげ」を火であぶり、短冊に切っておく。
 - 2.生しいたけを焼いて裂いておく。
 - 3.大根おろしに「松山あげ」、生しいたけ、かいわれを混ぜてボン酢(だし醤油)で味付けしてできあがり。
*混ぜる具を春菊、きゅうり、トマトなどに変えてもよい。

里芋の巴和え 秋の味覚の里芋で ロウりのやさしい旬の和えものを！

材料(分量4人分)	松山あげ…大判1枚	醤油……………10cc	熱量・栄養価(一人分)
	里芋……………200g	みりん……………4cc	
	生姜……………少々	砂糖……………6g	カロリー 67kcal
	ねぎ……………少々	だし汁	たんぱく質 1.3g
			脂質 1.5g
			炭水化物 10.8g

- 作り方**
- 1.一口大に切った里芋をAで煮る。
 - 2.「松山あげ」を両面火で軽く焦げ目がつく程度にあぶり、細かくくずしておく。
 - 3.生姜はみじん切りにしておく。
 - 4.1の半分をつぶし、煮汁少々と残りの里芋に「松山あげ」と生姜を混ぜる。
 - 5.器に盛り付け、ねぎをのせてできあがり。