



かんたんヘルシー

松山あげレシピ

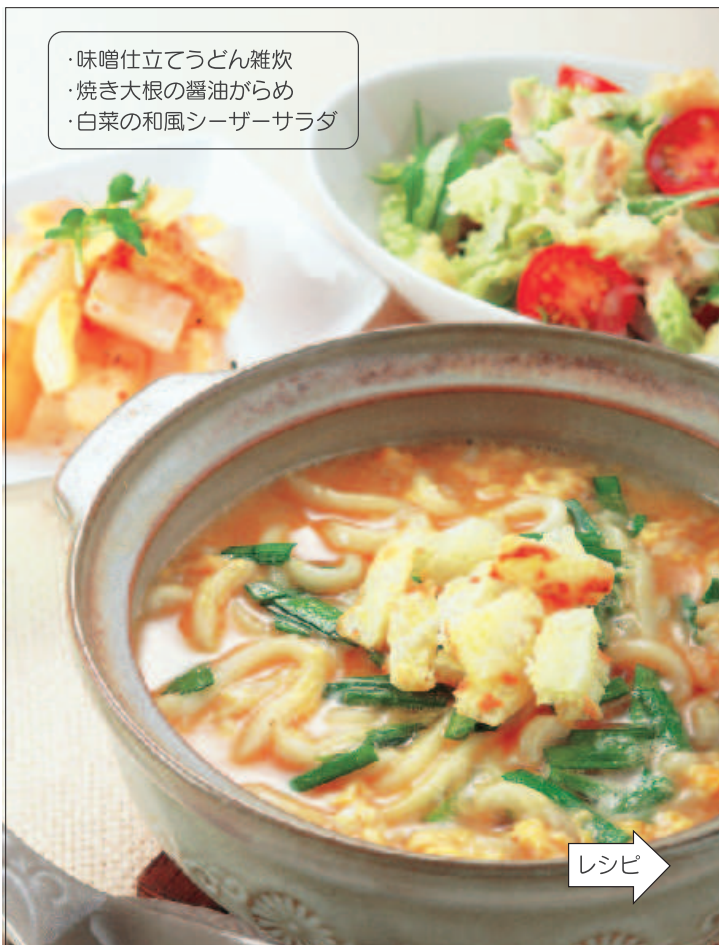


株式会社 程野商店

ホームページには、その他のレシピも掲載しています。
<http://www.matsuyamaage.co.jp/>

冬号

- ・味噌仕立てうどん雑炊
- ・焼き大根の醤油がらめ
- ・白菜の和風シーザーサラダ



味噌仕立てうどん雑炊

熱量・栄養価(一人分) カロリー 413kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.7g 炭水化物 48.6g

材料(2人分)	松山あげ…大判1/2枚	A	だしの素 …………… 小さじ1
	冷凍うどん ……1玉		中辛すり味噌 …… 大さじ2
	ごはん ……130g		
	たまご ……2個	作り方	1. サツと洗ったご飯とうどんを土鍋で煮る。
	にら ……20g		2. Aで味を付け、溶き卵と、2cmに切ったにらを入れて、蓋をし火を消す。
			3. 2の卵が半熟状態になったら、短冊に切り炒った「松山あげ」を上のにせる。

焼き大根の醤油がらめ

熱量・栄養価(一人分) カロリー 66kcal たんぱく質 1.8g 脂質 4.8g 炭水化物 4.0g

材料(2人分)	松山あげ ……大判1/4枚	作り方	1. 大根を大きめの拍子切りにし、オリーブオイルを入れたフライパンで炒め、透明感が出たら醤油をからめ火を消す。
	大根 ……120g		2. 器に盛り、刻んで炒った「松山あげ」、かいわれをかざる。
	かいわれ ……適量		3. 好みの量の七味をふる。
	オリーブオイル…小さじ2		
	醤油 ……小さじ4		
	七味 ……適量		

白菜の和風シーザーサラダ

熱量・栄養価(一人分) カロリー 137kcal たんぱく質 2.9g 脂質 11.6g 炭水化物 6.1g

材料(2人分)	松山あげ…大判1/4枚	作り方	マヨネーズ …… 大さじ3	
	白菜 ……60g		牛乳 …… 大さじ1	
	水菜 ……15g		A	ぼん酢 …… 大さじ2
	赤玉ねぎ ……25g			おろしニンニク …… 1かけ
	ミニトマト ……2個			すりごま …… 大さじ2
				粗びき胡椒 …… 適量

1. 白菜はせん切り、水菜とトマトは食べやすい大きさに、赤玉ねぎはスライスする。
2. 1を混ぜ、器に盛り、焼いた「松山あげ」をちぎりのせる。
3. Aで和風シーザードレッシングを作り、かける。



牡蠣ご飯

牡蠣の旨味たっぷりの海ご飯。
噛むほどに美味しさが広がります！

材料分量(6人分)
 松山あげ … 大判1枚
 米 …… カップ3
 牡蠣 …… 300g
 にんじん …… 5g
 生姜 …… 1かけ(30g)
 だし …… カップ2
 三つ葉 …… 1/2束

A 酒 …… 大さじ2
 塩 …… 少々
B 酒 …… 大さじ2
 薄口醤油 …… 大さじ2
 塩 …… 小さじ1

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	389kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	3.3g
炭水化物	73.6g

- 作り方**
1. 牡蠣をAで炒め、煮汁とBとだして550ccの水かけんにする。
 2. 「松山あげ」は短冊に、にんじん、生姜はせん切りにして一緒に炊く。
 3. 炊き上がったら、炒めた牡蠣と1cm幅に切った三つ葉を混ぜ、器に盛る。



湯豆腐の野菜あんかけ

野菜たっぷりのあんが豪華です。
ほっこりあったまる変わり湯豆腐！

材料分量(3人分)
 松山あげ … 大判1/3枚
 絹ごし豆腐 …… 1丁
 大根 …… 50g
 にんじん …… 15g
 干しいたけ …… 3g
 三つ葉 …… 1/3束

A 醤油 …… 大さじ3
 みりん …… 大さじ3
 砂糖 …… 小さじ1
 酒 …… 大さじ2
 片栗粉 …… 適量

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	142kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	4.1g
炭水化物	17.8g

- 作り方**
1. 絹ごし豆腐を6等分に切り、湯豆腐にする。
 2. 「松山あげ」、大根、にんじん、干しいたけはせん切りにし、Aで煮る。
 3. 2を片栗粉でとろみを付け、2cmに切った三つ葉を入れ火を消す。
 4. 器に豆腐を盛り、3を上にかける。(好みで生姜おろしを添えてもよい)



焼餅のあげサンド

パリパリの揚げと餅の食感が楽しい、
おやつにも最適の一品です！

材料分量(1人分)
 松山あげ …… 餅の大きさ2枚
 四角餅 …… 2個
 焼き海苔(帯) …… 2枚

A 砂糖 …… 大さじ1
 醤油 …… 大さじ1

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	293kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	2.5g
炭水化物	59.6g

- 作り方**
1. 半分にスライスした餅と「松山あげ」をトースターで焼く。
 2. Aを合わせてタレを作る。
 3. 焼き上がった餅をタレにからめ、「松山あげ」をはさみ海苔帯で巻き、器に盛る。



おやつピザ

ピザ生地を一工夫したアイデアピザ。
色とりどりのトッピングも魅力！

材料分量(1人分)
 松山あげ … 大判1/4枚
 餃子の皮 …… 6枚
 (シュウマイの皮でもよい)
 赤パプリカ …… 10g
 ピーマン …… 10g

ミニトマト …… 2個
 玉ねぎ …… 10g
 ピザソース …… 適量
 ピザチーズ …… 適量

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	226kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	8.3g
炭水化物	23.1g

- 作り方**
1. 餃子の皮にピザソースをぬり、二枚重ねにする。
 2. ピーマン、トマト、玉ねぎをスライスし1の上のにせる。
 3. 2の上に小さめに切った「松山あげ」、ピザチーズをのせてトースターで焼く。
 4. 3に焦げ目が出来たら出して、器に盛る。