



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/>

2009-春

- ・桜飯 (たご飯)
- ・筍の煮物
- ・ひじきの煮付け
- ・白魚と絹さやのすまし汁



レシピ

桜飯 (たご飯) *春の季節は、ご飯がピンク色に色づくことから、桜飯と言われる

熱量・栄養価(一人分) **カロリー** 349kcal たんぱく質 15.7g 脂質 12.7g 炭水化物 62.8g

材料(2人分)	松山あげ…大判2/3枚	薄口醤油 … 大さじ1	だしの素… 小さじ1/2
	米 ……150g	みりん … 大さじ1	化学調味料 …… 少量
	生たご ……100g	酒 …… 大さじ1	
	生姜 ……5g		
	三つ葉 ……1/3束		
	きざみ海苔 ……適量		

- 作り方**
1. 生たごは塩もみし、ぬめりを取りよく洗う。そして、1cmサイズに切る。
 2. 洗った米の中に1と、短冊に切った「松山あげ」を入れ、味付けして炊く。
 3. 炊き上がったら、せん切りにした生姜と三つ葉を加えて混ぜ、器に盛る。
 4. お好みできざみ海苔を盛る。

筍の煮物

熱量・栄養価(一人分) **カロリー** 51kcal たんぱく質 4.5g 脂質 7.9g 炭水化物 8.8g

材料(2人分)	松山あげ…大判2/3枚	砂糖 ……6g	作り方
	筍 ……120g	A 薄口醤油…12cc	
	木の芽 ……2枚	みりん ……8cc	

1. あく抜きした筍は一口サイズに切り、大きめに切った「松山あげ」とAで煮込む。
2. 煮込み上がったら器に盛り、木の芽を添える。

ひじきの煮付け

熱量・栄養価(一人分) **カロリー** 55kcal たんぱく質 2.6g 脂質 5.5g 炭水化物 7.8g

材料(2人分)	松山あげ …大判1/3枚	ごま油 ……適量
	生ひじき ……80g	砂糖 ……6g
	にんじん ……20g	A 濃い口醤油 ……10cc
	枝豆むき身 ……20g	みりん ……6cc

- 作り方**
1. 鍋でごま油を熱し、よく洗ったひじき、せん切りにんじんを入れ、サッと炒める。
 2. 1に水を加え、短冊に切った「松山あげ」も加え、Aで味付けする。
 3. 味がしみ込んだら、ゆがいた枝豆むき身を加え、混ぜ合わせ、器に盛る。

白魚と絹さやのすまし汁

熱量・栄養価(一人分) **カロリー** 23kcal たんぱく質 3.3g 脂質 4.1g 炭水化物 1.3g

材料(2人分)	松山あげ…大判1/3枚	だしの素… 小さじ2/3	酒 …… 6cc
	白魚 ……10g	薄口醤油 …… 6cc	塩 …… 少量
	絹さや ……30g		

- 作り方**
1. 絹さやは半分斜め切りにし、サッとゆでる。
 2. 鍋に180ccの水を入れ火にかけ、短冊に切った「松山あげ」を入れる。
 3. 沸騰したら、調味料で味付けをして、白魚、絹さやを加え、再度沸騰させ火を止め、器に入れる。



春菜丼

彩りも鮮やかな春色丼。
菜の花の香りと苦味がアクセント。

材料分量(2人分)
松山あげ…大判1/3枚
米……………150g
菜の花……………60g
にんじん……………20g
干しいたけ……………2g
卵……………2個

A
だし汁……………200cc
みりん ……大さじ2
醤油 ……大さじ2
酒……………大さじ2
片栗粉 ……適量

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	427kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	9.8g
炭水化物	80.8g

- 作り方**
1. Aの調味料で丼だしを作る。
 2. 「松山あげ」、にんじんは短冊、干しいたけはせん切りにし、1で煮る。
 3. 火が通ったら、片栗粉で軽くとろみを付け、ゆがいた菜の花を加え、溶き卵でとじる。
 4. 丼にご飯を盛り、その上に3をかける。



春のクリームスパゲティ

市販のソースを使った簡単パスタ。
揚げとクリームの相性ぴったり！

材料分量(1人分)
松山あげ…大判1/3枚
スパゲティ……………90g
菜の花……………30g
筍……………30g
ニンニク……………1個
クリームソース…1人分

オリーブオイル……………適量
塩……………0.3g
こしょう……………少々

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	554kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	21.9g
炭水化物	8.3g

- 作り方**
1. スパゲティをゆでる。
 2. フライパンでオリーブオイルを熱し、みじん切りニンニクを炒め、ゆでた筍と菜の花、短冊に切った「松山あげ」の順に炒める。
 3. 2に1を加えて炒め、湯せんにした市販のソースをからめ器に盛る。



炊き合わせ

体にやさしいヘルシーなお総菜です。
春の美味しい味をたっぷり詰めました。

材料分量(2人分)
松山あげ…大判2/3枚
むきえび……………50g
筍……………40g
ふき……………30g
かぼちゃ……………50g
里芋……………40g
にんじん……………20g
スナックえんどう…2本

A
片栗粉 ……小さじ1
卵……………1/4個
酒……………小さじ1
B
だし汁……………200cc
砂糖 ……大さじ1
薄口醤油…大さじ1
みりん…大さじ1/2
酒……………大さじ1

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	117kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	6.6g
炭水化物	17.1g

- 作り方**
1. むきえびにAを加え、包丁でたたき、四角形に切った「松山あげ」にはさむ。
 2. その他の材料は、適当な大きさに切り、1と一緒にBの調味料で煮る。
 3. 器にきれいに盛り、にんじんとえんどうで鮮やかさを加える。



新玉ねぎサラダ

新玉ねぎの美味しさをシンプルに
たっぷり味わえる一品です。

材料分量(1人分)
松山あげ…大判1/3枚
新玉ねぎ……………50g
戻しわかめ……………15g
貝割れ……………適量
ツナ……………15g

マヨネーズ……………10g
ボン酢醤油……………10cc

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	139kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	16.7g
炭水化物	5.6g

- 作り方**
1. 新玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。その後よく水きりする。
 2. 1に戻したワカメと貝割れを混ぜ、器に盛る。
 3. マヨネーズとボン酢醤油でドレッシングを作り、ツナと焼いた「松山あげ」をほくし入れ、よく混ぜ、2の上にかける。