



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-夏



- ・枝豆ご飯
- ・トマトのマリネサラダ
- ・ジャーマンポテト

レシピ

## 枝豆ご飯

熱量・栄養価(一人分) カロリー 330kcal たんぱく質 8.2g 脂質 3.7g 炭水化物 62.9g

材料(4人分)	松山あげ …大判1/2枚	A	酒 …………… 大さじ2
	米 …………… カップ2		みりん …… 大さじ1
	枝豆ムキ身 …100g		薄口醤油 … 大さじ2
	生姜 …………… 8g		塩 …………… 少々
			本だし …… 小さじ1/2

- 作り方
1. 洗った米と、短冊に切った「松山あげ」をAで炊く。
  2. 枝豆ムキ身は塩茹でに、生姜は細いせん切りにする。
  3. 炊き上がったご飯に2を混ぜ、茶碗に盛る。

## トマトのマリネサラダ

熱量・栄養価(一人分) カロリー 179kcal たんぱく質 1.2g 脂質 16.7g 炭水化物 6.1g

材料(2人分)	松山あげ …大判1/4枚	A	オリーブオイル…大さじ2
	トマト(大) …… 200g		酢 …………… 大さじ1
	長ねぎ …… 1/4本		塩 …………… 小さじ1/2弱
	貝割れ …… 1/4パック		こしょう …… 2つまみ

- 作り方
1. トマトは湯ムキし、種を除き、乱切りにする。
  2. 長ねぎは斜め薄切り、「松山あげ」は焼いて食べやすい大きさにちぎる。
  3. ボールにAを入れよくかき混ぜて、フレンチドレッシングを作る。
  4. 3.1と2を入れ軽くかき混ぜ器に盛り、彩りに貝割れをちらす。

## ジャーマンポテト

熱量・栄養価(一人分) カロリー 202kcal たんぱく質 4.5g 脂質 11.5g 炭水化物 20.6g

材料(2人分)	松山あげ…大判1/2枚	ニンニク …… 1かけ	A	オリーブオイル…小さじ1
	じゃがいも …… 200g	キザミバセリ …適量		塩 …………… 小さじ1/5
	玉ねぎ …… 60g			粗びきこしょう …… 少々
	ベーコン …… 1枚			コンソメ …… 少々

- 作り方
1. じゃがいもはきれいに洗い、皮つきのまま1cm幅の輪切りにし、レンジで串がささる程度に加熱する。
  2. 玉ねぎはスライス、ベーコン、「松山あげ」は短冊、ニンニクはみじん切りにする。
  3. フライパンでオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、2の残りの材料を加え炒める。
  4. 火が通ったらAで味付けして、キザミバセリを混ぜ合わせ、器に盛る。

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。



## さつま汁ご飯

香ばしい香りが広がります。  
緻密なそうふるとヘルシーご飯。

**材料分量(2人分)**  
松山あげ … 大判1/3枚  
中辛すり味噌 … 40g  
いりこ … 20g  
絹ごし豆腐 … 100g  
板コンニャク … 50g  
ねぎ・すりごま … 適量

本だし … 小さじ1  
化学調味料 … 少々  
酒 … 小さじ1  
みりん … 小さじ1  
一番だし … 200cc  
ごはん … 200g

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	268kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	5.9g
炭水化物	39.2g

- 作り方**
1. アルミ箔に味噌をぬり、トースターで焦げ目が出来るくらいまで焼く。
  2. いりこは頭を除いてから、フライパンで炒り、すり鉢で細かくする。
  3. 1もすり鉢に入れてすり、一番だしで飛ばしていく。
  4. 焼いた「松山あげ」と絹ごし豆腐はサイコロに切り、板コンニャクは小さい短冊に切り薄味を付け、3に加えて味を整える。
  5. 丼にご飯をつぎ、4をたっぷりかけ、ねぎとすりごまを好みの量かける。  
(少量の時は、すり鉢の代わりにミルミキサーを使うと簡単)

## サラダ風ジャジャソーマン

ソースが絶品。  
食欲をそそる変わりそうめん。

**材料分量(2人分)**  
松山あげ … 大判1枚  
そうめん … 150g  
きゅうり … 50g  
サラダ菜 … 6枚  
赤玉ねぎ … 30g  
プチトマト … 6個  
長ねぎ … 1/2本

生姜 … 10g  
青しそ … 2枚  
ごま油 … 適量  
赤味噌 … 50g  
みりん … 大さじ3  
豆板醤 … 小さじ1/2  
本だし … 小さじ1

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	493kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	12.3g
炭水化物	76.6g

- 作り方**
1. そうめんはゆでて冷水にとり、冷めたら水をきりごま油をからめる。
  2. きゅうり、サラダ菜、赤玉ねぎ、プチトマトは食べやすい大きさに切る。
  3. フライパンでごま油を熱し、豆板醤を入れ、粗みじん切りにした「松山あげ」と、みじん切りの長ねぎと生姜を加え炒める。
  4. 3に水を100cc加え、みりんと赤味噌で味付けする。
  5. 1と2を混ぜ器に盛り、4を上につけ、細いせん切りにした青しそを山高にのせる。



リャンバン サン スー

## 涼半三糸(中華風酢の物)

お酢で、さっぱりヘルシーに。  
彩りも鮮やかな夏の一品。

**材料分量(2人分)**  
松山あげ … 大判1/4枚  
春雨 … 15g  
卵 … 1/2個  
ロースハム … 1枚  
きゅうり … 1/3本

油 … 適量  
酢 … 大さじ1  
砂糖 … 小さじ1  
薄口醤油 … 小さじ1  
塩 … 少々  
ごま油 … 小さじ1  
本だし … 少々

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	125kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	7.2g
炭水化物	10.4g

- 作り方**
1. 春雨はゆがいて、適当な長さに切る。
  2. 錦糸卵を焼く。
  3. ロースハムはせん切り、きゅうりは塩をふり板ずりにして、せん切りにする。
  4. Aをボールで合わせ、1・2・3の材料と、焼いて大きめに砕いた「松山あげ」を混ぜ、器に盛る。

## 松山あげおはぎ

残りご飯で作れる、  
香ばしく、こくのあるおはぎです。

**材料分量(2人分)**  
松山あげ … 大判1/2枚  
ご飯 … 200g  
白玉粉 … 大さじ3  
粒あん … 200g  
きび砂糖 … 大さじ1.1/2

砂糖 … 大さじ2  
塩 … 少々

熱量・栄養価(一人分)	
カロリー	462kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	4.2g
炭水化物	89.8g

- 作り方**
1. ボールに白玉粉と水を入れ柔らかめに練り、ご飯と砂糖、塩を加えて再度練り、レンジにかける。
  2. 火が通ったら、かるくつぶす感じで練り、餅の様にする。
  3. 2を4等分に分け、2個はあんて包む。
  4. 残りの2個には、中にあんを入れ丸め、焼いて砕いた「松山あげ」ときび砂糖を混ぜた物を全体にまぶす。
  5. 器にそれぞれの種類をのせる。