

レシピ名

ピーマンと 塩昆布のいため物

写真・絵



作ったきっかけ

おじいちゃん家にピーマン
がいらはいてきたので
作りました。

材料

ピーマン
ごま油
塩昆布

作り方

1. フライパンに油をあたためます。
2. 細切りにしたピーマンをいためます。
3. 塩昆布をいれます。

コツ・ポイント・食べた感想

ピーマンとのあいしょうがよくおいしかったです。

レシピ名

たきこみごはん

写真



作ったきつかけ

おばあちゃんが作ってくれておいしかったから。

材料

油揚げ
人参
しめじ
コンブ

作り方

ご飯を洗ってジャーに入れて、コンブ、人参、しめじ、油揚げを入れて調味料を入れます。そして、すいはいんスイッチオンで完成です。

コツ・ポイント・食べた感想

コンブの味が少しして、コンブのうま味が、出ているんだなあと思いました。
ポイントは、食べやすいように人参を小さくきりました。

レシピ名

切り昆布のしもの

写真・絵



作ったきっかけ

きりんが「家」にあって
これだなにか作れそう
だなと思ったので作ってみ
ました。

(4人分)

材料

切り昆布 (150~200g)
 にんじん (1/2本)、油あげ (1本)
 ●しょうゆ (大さじ3) ●酒 (大さじ2)
 ●みりん (大さじ1) ●和風だし (1杯)
 ●水 (150ml)、サラダ油 (大さじ1)
 ●ごま油 (大さじ1)

- 作り方
- (1) 切り昆布は水でさらし、洗い、手でやさしく長めにきります。
 - (2) にんじんは細切りに、油あげは短冊切りにします。
 - (3) なべにサラダ油をねらし、にんじん、切り昆布、油あげを入れていけます。
 - (4) 具材に油が回ってきたら●の調味料を加えて中火〜弱火で煮ます。
 - (5) 煮汁が少なくなってきたら仕上げにごま油を絡めて出来上がりです。

コツ・ポイント・食べた感想

系にみりんやせつまあげを加えても美味しいです。
 ぜひつくってみてください。食べた感想は、ごはん
 とあわせるとはんかなくすすみます。

レシピ名

昆布つみれラーメン

写真・絵



作ったきっかけ

ラーメンとつみれが好きだからです。

材料

- | | |
|---------------|--------------|
| ① 昆布...30g | ⑨ ごま油...小さじ1 |
| ② 水...2L | ⑩ 木松菜 |
| ③ 手羽先...6本 | ⑪ めん |
| ④ 白シネ...200g | |
| ⑤ 塩...小さじ1/2 | |
| ⑥ しょうゆ...大さじ1 | |
| ⑦ 顆粒だし...5g | |
| ⑧ 長ねぎ...10g | |

作り方

<出汁のとり方>

- 昆布を2Lの水の入ったポットに入れた後、氷ホイルを1枚巻いて蓋を閉めます。
- 昆布と水を出汁を煮た後、③も入れて30分以上中火でにこみます。

<つみれ>

- ④と⑤をボールに入れてよく混ぜます。つみれを丸めてふたつした出汁に入れます。沸いてきたら出来上がったようです。

<ラーメン完成>

- 丼ぶりにしょうゆを入れ、出汁を入れ、麺をゆでます。
- 麺をゆでたら、麺を入れ、木松菜とつみれをトッピングして、ごま油を入れて完成です。

コツ・ポイント・食べた感想

ポイントは前日に昆布の水の容器に昆布を入り、お水と一緒に一晩浸しておくことで簡単にだしがとれることです。

感想は昆布と手羽先の出汁がさっぱりしていておいしいです。

つみれはゴリゴリした昆布とお肉が合っていておいしかったです。

レシピ名

キャベツとキュウリの塩昆布和え

写真・絵



作ったきっかけ

塩昆布が
すきだから塩コンブを
使って野菜で和えてみました

材料

キャベツ
塩昆布
キュウリ
とりがらスープのもと
塩

作り方

- ①キャベツをざく切りに切る
 - ②キュウリをなめ切りに切る
 - ③キャベツとキュウリに塩をかけしんなりさせる
 - ④かるく塩をみして
 - ⑤塩を洗い流して水けをとる
 - ⑥塩昆布をいれる
 - ⑦とりがらスープをいれる
 - ⑧ごま油をいれる
 - ⑨白ごまをつけて
- 完成!

コツ・ポイント・食べた感想

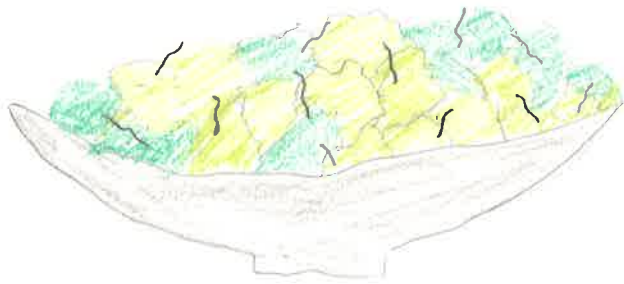
野菜のシャキシャキ感を残すために
塩をいれすぎないようにすること

ごま油のおかけで味がおいしくなっていた

レシピ名

がみつき キャベツ

写真・絵



作ったきっかけ

かんたんて
おいしいからです。

材料

- キャベツ ① $\frac{1}{4}$
- 塩昆布 大さじ1.5
- ごま油 大さじ1
- とりからスープ 小さじ1

作り方

ポリ袋に材料全部入れ袋から20~30回もみます。

袋の口をむすんで冷蔵庫へ30分~1時間入れておいたら完成です。

◎キャベツの変わりにきゅうりをいれてもいいし、きゅうりとキャベツと一緒でもいいです。

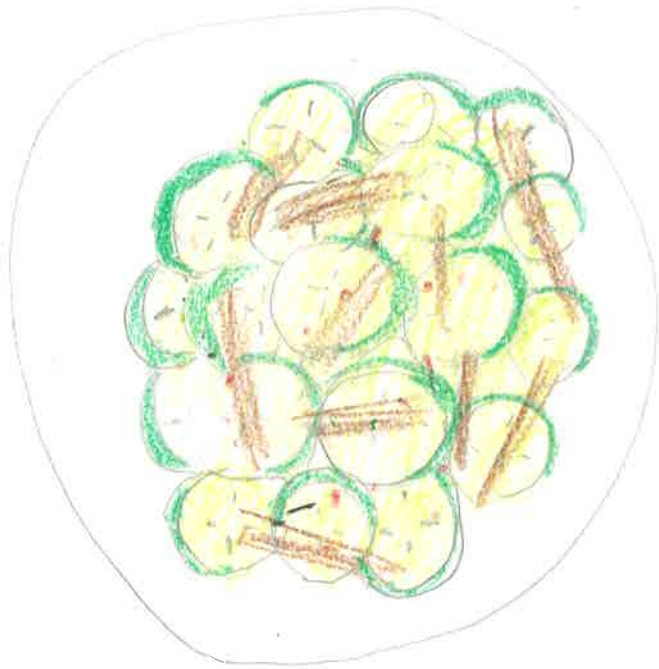
コツ・ポイント・食べた感想

塩こんがただけかたまりやすいのでまんべんなく広がるようませるようになってください。
さっぱりしておいしかった。

レシピ名

かつおだし香るピリ辛塩昆布きゃうりあえ

写真・絵



作ったきっかけ

昆布がきりいて
きゃうりといっしょに食べた
おいしいと思ったから

材料 (2,3人分)

きゃうり	2本
とりがらスープの素	小さじ1
塩昆布	大きじ1/2
かつお節	1パック
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1
輪切りのとろろ芋	お好み

作り方

1. きゃうりを輪切りにしボール(またはポリ袋、ジップロック等)に入れる
 2. 調味料をいれ全体をかき混ぜる
- ※(お好み) 食べるときは冷蔵庫で冷たいから食べると味が染み込みおいしいです。

コツ・ポイント・食べた感想

コツとポイントは全体をかき混ぜる時に「きゃうり」をかき混ぜることです
食べた感想は昆布のくさみなどがなかったのでも食べやすかったです。

レシピ名

昆布のさつまいも煮

写真・絵



作ったきっかけ

さつまいもが好きで、
おいしそうだから。

材料

さつまいも	...	適宜
がんもどき	...	適宜
(あぶらあげを使いました)		
細切昆布	...	適宜
だし汁	...	400cc
しょうゆ	...	50cc
みりん	...	50cc

作り方

- ① だしを合わせておく。
- ② 細切昆布を水で戻しておく。
- ③ がんもどきは、油抜きしておく。(あぶらあげも同じです)
- ④ 鍋に合わせただしと、さつまいもを入れて火にかける。
煮立ったらがんもどき(あぶらあげ)細切昆布を入れて、蓋をして、5分〜8分ほど煮含める。

コツ・ポイント・食べた感想

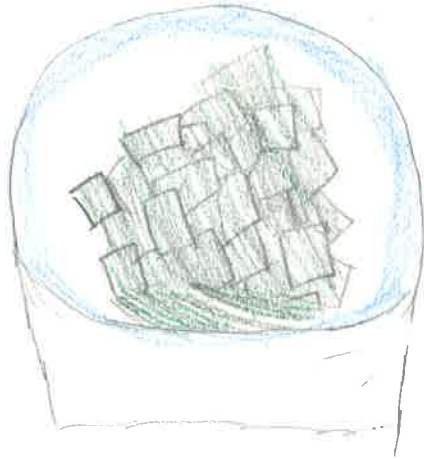
③は、煮たてきこまにあくをとりました。
だし汁は、昆布を水で戻したときに出ただしを使いました。

食べてみたら、とてもおいしかったです。
かえもどきではなく、あぶらあげの方がおいしいと思います。
つくるのもとてもたのしかったです。いっぺんきょうになりまいた。

レシピ名

昆布のつくだに

写真・絵



作ったきっかけ

クックパットのレシピ°
でおいしそうだったから。

材料(5人分)

昆布 25g
水 1000cc
★酒 大さじ5
★しょう油 大さじ5
★みりん 大さじ5
★さとう 大さじ5

- 作り方
- ① 昆布を10分くらい水にひたしてやわらかくする
 - ② 昆布を好きな大きさに切る(2cmくらい)
 - ③ 昆布と昆布をひたした水をなべにいれる
 - ④ ★マークの材料をいれて弱火でいる
 - ⑤ にてひた水が少なくなり、昆布がやわらかくにえたら火からおろす。
 - ⑥ お皿にのってけた完成★

コツ・ポイント・食べた感想

昆布をしっかりとにることが大切だと思います。
食べてみると少しあまくておいしかったです。

レシピ名

きゅうり 塩昆布

写真



作ったきっかけ

きゅうりと塩昆布があ
うかためしてみたから
から。

材料 きゅうり 2本
塩昆布 大1と1/2
とりがらスープ 小1~2
ごま油 大1
いりごま 小1/2

作り方 ①きゅうりをめんぼうでたたいてから角切りにして塩をふ
おく
②きゅうりの水気をキッチンペーパーでおさえてから残りの材料を全てかき混ぜる
③食べるタイミングによって少ししょっぱいかもしないのどとりがらスープの素や塩昆布
で調整してください

コツ・ポイント・食べた感想

きゅうりがきらいの人でもつるにおいしく食べられると思
いました。

レシピ名

ヒーマンと塩コンブのいためもの

写真・絵



作ったきっかけ

おかあさんと考えたのがおいしいから
といったから作ってみました。

材料

ヒーマン
塩コンブ
オリーブオイル

作り方

オリーブオイルをいれてヒーマンをせんぎりにしたものをいれいためて
しおコンブをいれてませ"なじんだら完成

コツ・ポイント・食べた感想

ポイント... しおコンブをタタめの方がおいしい

食べた感想... にか"みが"すくないからヒーマンき"らいも
だいじょうぶ!!

レシピ名

キャベツとオクラと昆布のサラダ

写真・絵



作ったきっかけ

夏に食べられる
サラダを作りたいかた
から。

材料

おぼろ昆布
キャベツ
オクラ
ごま油
しょうゆ す

作り方

- 1 オクラをゆがく
- 2 細[↑]きりにする
- 3 しょうがを千切りする
- 4 昆布をキッチンばさみで切る
- 5 キャベツを千切りにする

しょうゆ (小さじ3はい)
ごま油 (小さじ1はい)
あ (小さじ2はい)

野菜

た
れ

も
り
っ
け
を
し
て
完
成
☆

コツ・ポイント・食べた感想

エッはたれを作る時によく混ぜる事です。
ポイントはたれをかけたときよくあえる事です。
感想はさっぱりしていて、とてもおいしかったです。

レシピ名

昆布混ぜごはん

写真・絵



作ったきっかけ

昆布料理を見ていたら
おいしそうだったからです。

材料

A (うすくちしょうゆ... 100cc
料理酒... 50cc)

B (にんじん... 1本
ごぼう... 1本
あけ... 1枚
鶏肉... 210g
昆布... 5g)

作り方

1. 昆布水を作っておく。(昆布5gで水1080mL)
2. お米を洗い、「A」を入れ、うすくちしょうゆと料理酒をいれる
3. Bを1人ごき切りにする(昆布は昆布水を使う、昆布を戻す)
4. Bを入れ、煮飯器で炊く。

コツ・ポイント・食べた感想

昆布がやわらかくておいしかったです。
昆布のだしがいっていておいしかったです。

レシピ名

きゅうりの佃煮

写真・絵



作ったきっかけ

・まえ食べて
おいしかったからです

材料

・きゅうり (1kg) たかのつめ
・塩昆布 (20g) 好み
・土しょうが (1片)
・砂糖 (30g) ・みりん (大1)
☆ ・しょうゆ (大4強) ・酒 (大1)
・酉酢 (大4) ・塩 (30g)

作り方

- ① きゅうりをうすくスライスし、塩をふり重りをし一晩おきます。
10時間くらい (冷蔵庫で保存)
- ② きゅうりをかたくしぼります
- ③ ☆印の調味料を金鍋に入れてふらそうさせて、きゅうりしょうがを入れ水分がなくなるまで混ぜ煮ます。(たかのつめ)
- ④ 火を入れて塩こんぶを加えてさまして完成です。

コツ・ポイント・食べた感想

- ・きゅうりを1cmより小さくすると作りやすいです。
- ・土しょうがを入れすぎないことです。
- ・からからだけどおいしかったです。

レシピ名

塩昆布で簡単パスタ！

写真・絵



作ったきっかけ

昆布を使った料理を考えている時に、私の好きなパスタを思い出して、作ろうと思った。

材料

パスタ	1束
塩昆布	10g
玉ねぎ	1/2玉
ベーコン	50g
顆粒和風だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
有塩バター	10g
青ねぎ	適量
サラダ油	小さじ1

- 作り方
1. スパゲティは、パッケージの表記より30秒短い時間ゆでる。
 2. 玉ねぎをうす切りにし、ベーコンは一口大に切る。
 3. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、ベーコンを加える。
 4. ベーコンの脂が出てきたら玉ねぎを加える。玉ねぎがすすき通ってきたら顆粒和風だし、塩昆布、しょうゆを入れていためる。
 5. 3にゆで上げたパスタを入れ、有塩バターを入れてからめて、火からおろす。
 6. 仕上げに青ねぎをふりかけて、出来上がり。

コツ・ポイント・食べた感想 今回は、和風だしを使用しているが、コンソメやとりからだしを使用して、洋風、中か風にしてもおいしい。パスタは時間がたつとめん同士でくっつきやすくなる。そこでバターを加えることで、ほぐれて食べやすくなり、風味も良くなる。

食べてみたらとてもおいしかった。短時間でも出来るので、また作って食べてみたいと思った。

レシピ名

ツナときゅうりと塩昆布汁

写真・絵



作ったきっかけ

ツナときゅうりが味のよい
コンビをあわせたいから
おしほい思っって作りました。

材料 (4人分)

きゅうり...4本
ツナ缶...小缶(80g)
塩昆布...10g
ごま油...少々

作り方

1. きゅうりは味がなじみやすくなるように、たたく手で割る
2. ボウルにすべての材料を入れて、混ぜる。手でもみながら混ぜると、味がなじみやすいです。
- (3) あればいり白ごま少々振る。

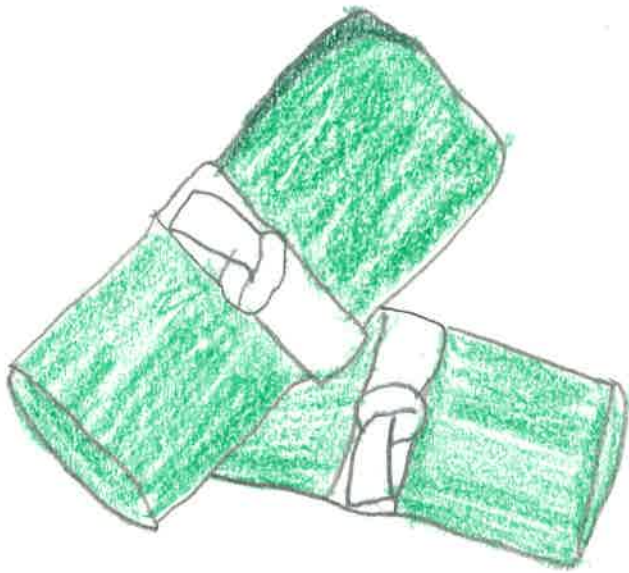
コツ・ポイント・食べた感想

コツはきゅうりをこまかくすることです。
ツナときゅうりが相性がよくておいしいからです。
かき混ぜると、味がなじみやすくなります。

レシピ名

昆布巻き

写真・絵



作ったきっかけ

お店で買って食べた
たらおいしかった
から。

材料 (約20本分)

昆布(草煮昆布) 1/2袋
(30g)

かんぴょう 1/2袋 (15g)

*水 600cc、石少とう 50g

しょう油 大さじ3 酢 大さじ1

みりん 大さじ1

作り方 昆布をさっと洗って、水に浸してやわらかくなるまで戻す。かんぴょうはさっと洗い、塩もみして、先い流す。適当な長さに切る。昆布をくるくる巻いて、かんぴょうでこま結びに留める。金周に調味料、昆布巻を入れて加熱する。煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。

コツ・ポイント・食べた感想

昆布を巻いてから、楊枝やパスタで留めて置いて後で一斉にかんぴょうで巻くとより簡単にできる。食べて、お店の味とこんぶの味のこさが似ていた

たのでよかったです。

レシピ名

塩こんぶde スコーン

写真・絵



作ったきっかけ

昆布のスイーツを作って
みたかったから。

材料 打ち粉 (適宜)

- 薄力粉 (150g)
- ベーキングパウダー (小さじ1/2)
- 塩 (小さじ1/8)
- さとう (大さじ1)
- いらごま (大さじ1)
- 塩こんぶ (ふし子) (約7g)
- サラダ油 (大さじ3)
- 牛乳 (or 豆乳) (大さじ2)
- 牛乳 (or 豆乳) (適宜)

作り方

材料の○がよ

- ① 塩こんぶは細かく刻んでおく。
- ② ボールに①と○を入れて泡立て器等でよく混ぜる。
- ③ ②にサラダ油を加えて両手の指の腹でこすり合わせる。全体が粉チーズ状にホロホロになればOK。
- ④ オーブンシートをひいた天板にのせ、表面に牛乳をぬり、オーブントースターで約15分やく。
- ⑤ ④の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑥ ⑤の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑦ ⑥の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑧ ⑦の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑨ ⑧の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑩ ⑨の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑪ ⑩の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑫ ⑪の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑬ ⑫の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑭ ⑬の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑮ ⑭の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑯ ⑮の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑰ ⑯の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑱ ⑰の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑲ ⑲の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。
- ⑳ ⑳の生地を6等分になるよう三角形にセキツ分ける。

コツ・ポイント・食べた感想

昆布がきつい人も、せみせん食べられる!!

バター・マーガリン・クリームチーズをぬってもおいしいです。

サクサクとしたしょ、かんで、バター・マーガリンなどをぬらなくともおいしかったです。せみ作ってみてください。

昆布が、と

ぬらなくなるといい!!

レシピ名

にしんと昆布まき

写真・絵



作ったきつかけ ぼんが
 作ったきつかけは、魚と昆布が
 好きだから作りました。

材料 身欠きにしん、3~4本
 日高昆布、30cm x 6~8枚
 かんぴょう、30分、昆布の戻し汁、80cc
 酒、大さじ1
 しょう油、大さじ4
 みりん、大さじ3
 さとう、大さじ6
 みりん、大さじ2
 さとう、大さじ2

作り方

- ①身欠きにしんは米のとぎ汁に田つけてもどす。
- ②⑩⑨にBを加え弱火で30分にする。
- ③のを10分~15分茹で、水気を取る。
- ④エラ、腹骨があれば取りのぞく。
- ⑤こんぶは表面をみがき、20分~30分水につけてもどす。
- ⑥かんぴょうは水で洗い、塩でもんでからサッと茹でる。
- ⑦にしんをみずのはしに合せて切る。
- ⑧こんぶを揚げにひき、芯はきつくまく。
- ⑨⑪を2か所、かんぴょうを糸巻めに結び、なべに⑧を柱まねく並べ、Aを大さじ火にかけ、煮立たせ、落とし蓋をして弱火で30分にする。
- ⑩仕上げに⑫のみりんさとうを入れ、さとうは10分にて照りを出す。
- ⑪にしんがやわらかくなったら玉がかり。
- ⑫冷めたら立端を切り落とし、半分にて切る。

コツ・ポイント・食べた感想

煮込むと昆布が、くらむのでかんぴょうはかために糸巻んで下さい。
 煮あがったら煮汁に浸したまき一本よくと味がなじみます。

レシピ名

昆布おにぎり

写真・絵



作ったきっかけ

こんぶおにぎりを見る
ときおいしそうだと思
たから。

材料

塩・米・とろろこんぶ

作り方

おにぎりをつくる→しおをふる→まわりに「こんぶ」をまく。

コツ・ポイント・食べた感想

「こんぶ」をまくときに、少し強めにまくと「こんぶ」が「おろす」
よい。

レシピ名

おぼろこんにゃくは

写真・絵



作ったきっかけ

こんにゃくはならず
と作れておもしろ
いと思ったから

材料

おぼろこんにゃく
だし(素)
しょうゆ 小じ2
塩 小じ0.2

作り方

①水を沸かして、しょうゆ、おぼろの素
を混ぜ、おぼろこんにゃくを入れる。

コツ・ポイント・食べた感想

めんがやわらかくておいしかった。
こんにゃくを多めに入れたらおいしくなる。

レシピ名

ピーマンツナコンブナムル

写真・絵



作ったきっかけ

ピーマンが好きだから、コンブと一緒に食べられなにかと思ったから。

材料

ピーマン... 4つ
ツナかん... 1かん
しおこんぶ... 大さじ1
ごま油... 大さじ2
中華たし... 大さじ1

作り方

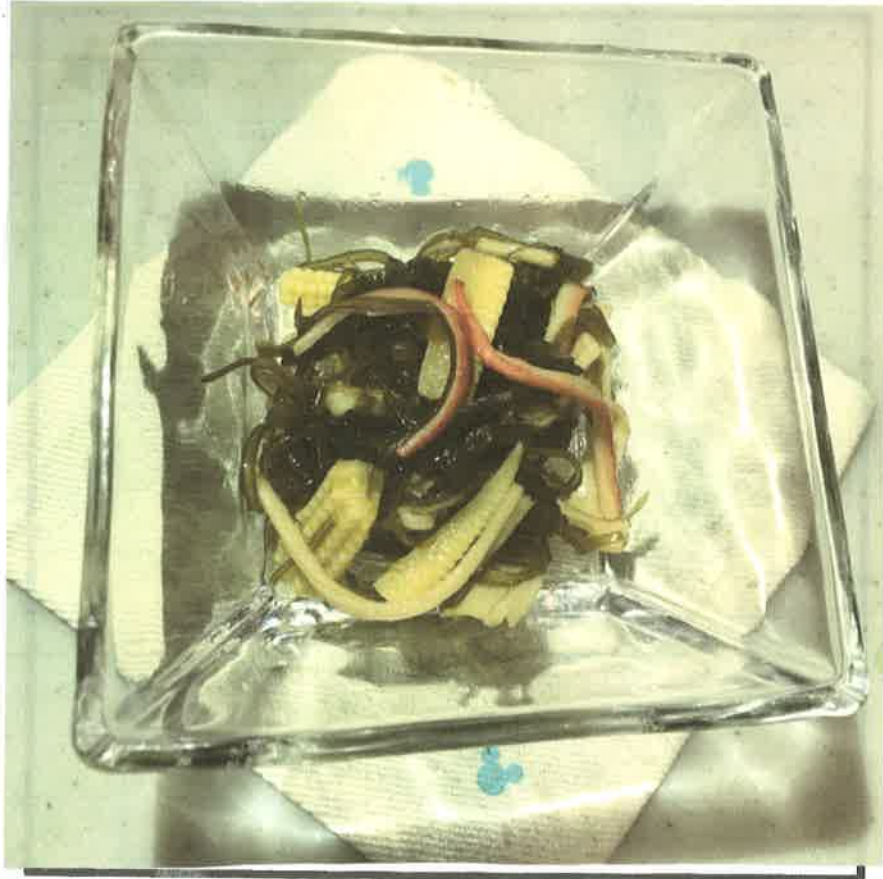
1. ピーマンをせんせかりにする。
2. せんせかりしたピーマンを、対応の容器に入れふんわりラップをしてレンジで1~2分加熱する。
3. ツナかんの水分をしぼる。
4. 2のピーマンの水気が出ていけば、とり、3のツナ、ごま油、中華たしを入れあえる。
5. しばらく時間を置いて、味がなじんだら完成!!

コツ・ポイント・食べた感想

コツは、ピーマンを加熱したときに、あとに出る水分をそのままにしておく、味がうすくなるので、取りのぞくこと。
ピーマンがとてもおいしかったです。

レシピ名

きざみ昆布の酢なまらゆあえ



作ったきっかけ

グロッキーのすほうゆあえがおいしかったから昆布のすほうゆあえもいひよると思った。

材料

・きざみ昆布 10g
・ヤングコーン 4本
・カニカマ 5本
（4人分）
・ほろ酢 30cc
・しょうゆ 5cc
・ごま油 5cc

作り方

- ① きざみ昆布を2、3分水にひたす。
- ② ひたしたきざみ昆布を洗って水けを切り糸約4cmに切る。
- ③ きざみ昆布をひたすくらい水を入れ水がなくなるまでゆでる。途中でしょうゆを入れる。
- ④ ゆでている間にヤングコーンとカニカマを切る。
- ⑤ ヤングコーンとカニカマときざみ昆布を1つの皿に入れて混ぜる。
- ⑥ その中にほろ酢とごま油を入れて混ぜる。
できあがり!!!

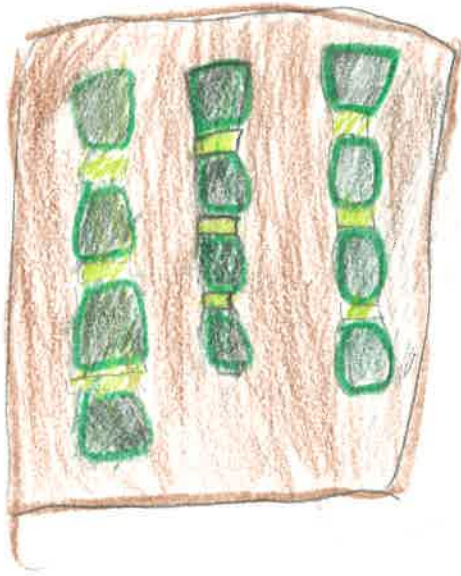
コツ・ポイント・食べた感想

ヤングコーンときざみ昆布がコリコリしていて、そこにぷわぷわかいカニカマが合っちゃておいしかったです。ほろ酢だけでもおいしかったけれど、ごま油も入れるとさらにおいしかったです。

レシピ名

やわらか昆布のボン酢浸し

写真・絵



作ったきっかけ

私はボン酢が女子きなので、おいしそうで簡単だったから。

材料

やわらか昆布 5本
(長昆布、厚葉昆布)
ボン酢しょうゆ 100cc

作り方

- 1、やわらか昆布は水で30分ほど戻す。
- 2、昆布を半分にさいて、糸結び目を3つ作る。
- 3、結び目に味がなじむようにマカリこみを入れる。
- 4、タッパーにボン酢しょうゆと糸結んだ昆布を入れて、1日晩置けば出来上がり。

コツ・ポイント・食べた感想

±北海道の「やわらか昆布」を使用しました。
水ですすぐだけで戻るタイプで生で食べることができます。
ボン酢と昆布の味がまぎっておいしかったです。
歯ごたえもコリコリしていて良かったです。

レシピ名

トロロ昆布たまご焼き

作ったきっかけ

たまご焼きとカニカマが大好きだったのでそれにとろろ昆布を加えてみたと思った

材料

・たまご(2個)・カニカマ(3本)
・とろろ昆布(30gくらい)・砂とう(小さじ1回)塩(少々)
・油(適量) めんつゆ(少々)

作り方

- ①手でほぐしたカニカマ、砂とう、塩、卵をよく混ぜる。
- ②卵焼き器をよく熱し、油をうすくひく。
①の卵液の1/3を流し入れ、向こう側にとろろ昆布をのせる。
- ③卵が固まってきたら向こう側からまく。残りの卵液の1/3を流し入れ、固まったらまく。さらに残りの卵液を流し入れまく。
- ④卵が焼けたら取り出す。そして、包丁で切って出来上がり!

コツ・ポイント・食べた感想

とろろ昆布のにおいがさうばしかった。
ポイントは卵を良いタイミングでひっくり返す。

レシピ名

簡単!!パリパリ三角パイ



皮はパリパリ

中はトロトロ



作ったきっかけ

☆こんぶの塩味とうまみをスイーツに足したらおいしくなるかな? と思ったから。

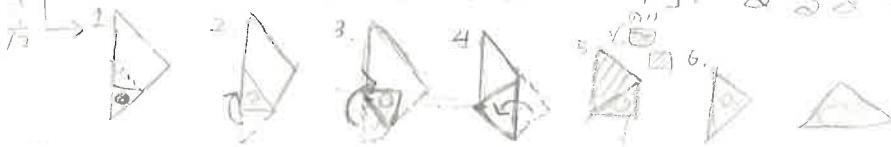
材料 (10分)

- ☆はるまきの皮 5枚
- ☆こしあん
- ☆クリームチーズ (お好み)
- ☆パリパリ昆布 (味付き)
- ☆水とき薄力粉 (1:1)
- ☆油

作り方

1. はるまきの皮は、ななめ半分に切る。 

2. あんに小豆1, パリパリ昆布 2つまみ (多め), お好みでクリームチーズを、2cm角ほどのせて三角になるようにまく。(最後は、のりで止める)



三角になんか成功した!

3. フライパンに油を5mmほど入れて、中火で熱し、2.でできた物を入れる。両面がカリッとするまで揚げ焼きにする。

コツ・ポイント・食べた感想

コツ!

- ・水とき薄力粉は 1対1で作る!!
- ・揚げる時は、キツネ色になるまで揚げる。
- ・油は、150~160度で揚げる!
- ・クリームチーズは1がけらにすると、昆布の味が合うぞ!

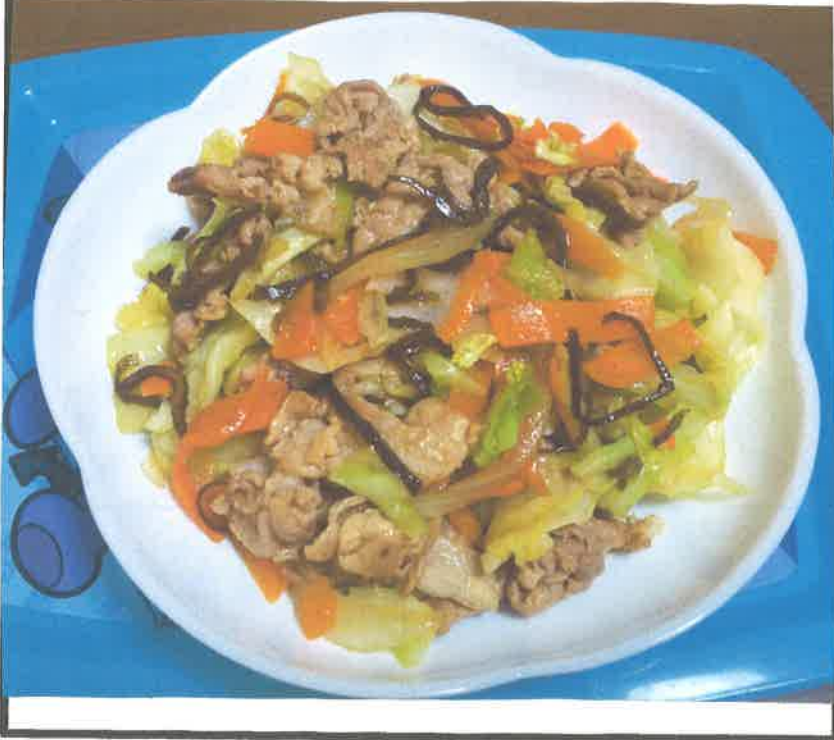
感想

- ☆感想をパリパリ!! トロトロ!!
- ・ほんのりこんぶの塩味とうまみがでているので、あんこチーズに合う!!
- ・チーズもこんぶも塩味が入っているので、夏バテに良い!!

レシピ名

親子野菜たっぷり+塩コショウいため

写真・絵



作ったきっかけ

家ではお母さんがゴ
ブ料理をなさないので
お父さんにあげたかったから

材料

カット親子野菜
豚こまぎら
塩コショウ
塩コショウ
サラダ油

作り方

1. フライパンを熱しサラダ油少量をひき豚こまぎらをよくいためる。塩コショウをかける
2. その中にカット親子野菜をいれ、しんなりするまでよくいためる。
3. 塩コショウを適量いれいためる。

コツ・ポイント・食べた感想

豚こまぎらを先にいためる。
その後親子野菜といっしょにいためる。

感想: 自分がつくった物を「お父さん、お母さん」においしく食べて

レシピ名

かんたん魚週の昆布じめ



作ったきっかけ
かんたんな料理を作り
たからたから。

材料

都こんぶ... 箱
魚周... 203g

作り方

1. 魚周の上に都こんぶをひく
2. 魚周をサララップでしっかりまく
3. まいたものを冷蔵庫に5時間安置する
4. 魚周をひとくちサイズに切りおとす
5. できあがり

コツ・ポイント・食べた感想

- ・もうちょっと早く作ったら味がしみていたと思う
- ・おいしかったしまるやかだった
- ・母のお酒のあてになた。コツ 表とうらに 都こんぶをひくこと

レシピ名

こんじゅのみそしる

写真・絵



作ったきっかけ

こんじゅのみそしるがすきだから

材料

とうふ... 1パック
あげ... 1パックの半分

こんじゅ... 半分

作り方

まずこんじゅを1パックだしがでたらあげをいれてこんじゅをいれ
たりごととうふをいれます。なんでもいうとうふ、さしよにいれるとくずれ
るからのみそをとりしかんせ。

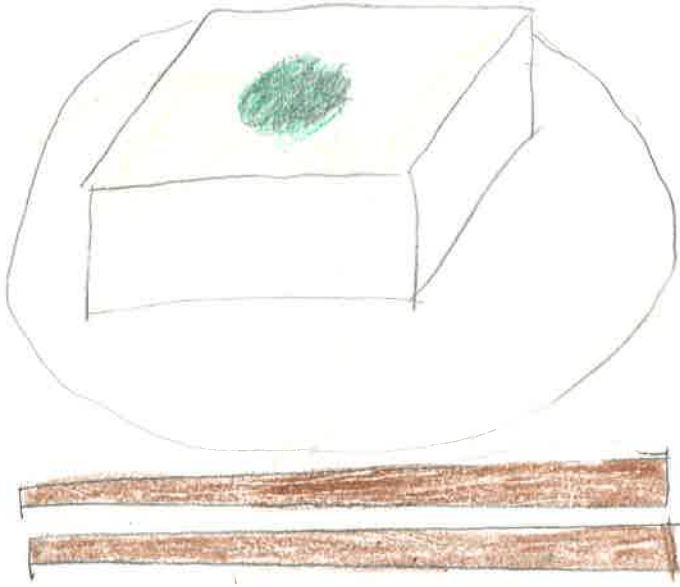
コツ・ポイント・食べた感想

こんじゅのいいだしがとれてりすごくおいしいかなです。
みそはさしよがからあさくいれるんじなくてよくなくはちよすうい
れるといいです

レシピ名

ひゃっこの塩昆布のせ

写真・絵



作ったきっかけ

こんぶがたべやすいものは、ひゃっこと思ったから。

材料

とうふ
塩昆布
ごま油

作り方

- ①... お皿にとうふをのせる。
- ②... とうふにごま油をかける。
- ③... とうふに塩昆布をのせる。
- ④... 完成。

コツ・ポイント・食べた感想

とうふにもおいしい。残った塩昆布ごはんにして食べればおいしかったです。ポイントは昆布を執中に集めて、まわりにごま油をかけるとおいしいです。

レシピ名

しお昆布入り卵焼き

写真・絵



作ったきっかけ

卵焼きが大好きだから。

材料

(1人分)

卵・紅しょうが
しお昆布 ←
ひじき餅

作り方

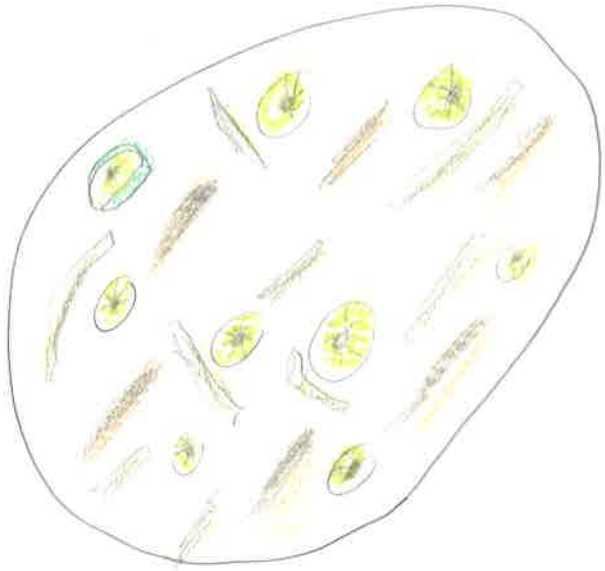
①たまごを切る ②紅しょうがとしお昆布を入れる。
③まぜる ④フライパンをあたためる ⑤平く ⑥フライ返しで
形をつくる。⑦皿にうつす ⑧完成

コツ・ポイント・食べた感想

コツは、昆布の味がしみこんでいるかたしかあること。
感想は、昆布の味がしっかりしみこんでいた。

レシピ名 塩コンブとまぐりとツナのまぜもの

写真・絵



作ったきっかけ

暑い夏にたくさんたべられそうだから

材料 まぐり

ツナかん
塩コンブ
ゴマ油

作り方 まぐりもスライサーでスライスする。次にツナの油をきる。ツナをいれる。そして塩コンブもいれてゴマ油をいれてよく混ぜるとかんせいです。

コツ・ポイント・食べた感想

ポイントはツナの油をよくきる。そしてゴマ油をいれすぎないこと。

食べた感想は塩コンブの塩けがまいてよかったです。