

## 韓国風海苔巻き(2本分)

◎ご飯	1合
◎塩	適量
☆牛小間	100g
☆焼肉のたれ	適量
ほうれん草	2把
卵	2個
焼海苔	2枚
◎胡麻	適量
◎ごま油	適量

### 1. 下ごしらえ

- ・ご飯に塩とごま油、胡麻を加え切る様に混ぜ合わせ冷ましておく。(◎)
- ・ほうれん草は茹で、冷水で冷やし絞

る。・卵は卵焼きを作り冷ましておく。

・牛小間は焼肉のたれで炒め冷ましておく。(☆)※お好みでコチュジャン等を加える。

2. まきすに焼海苔・ご飯・ほうれん草・卵焼き・牛小間の順に具を並べて巻く。
3. 巻き終えた海苔巻きの表面に、ごま油を薄く刷毛で塗り胡麻を振りかけたら完成。



## のりたまホットサンド

食パン	2枚
焼海苔	1枚
卵	1個
とろけるチーズ	適量
ケチャップ	適量

### 1. 下ごしらえ

- ・焼海苔を4等分する
  - ・スクランブルエッグを作る
2. 片方の食パンに焼海苔・スクランブルエッグ・ケチャップ・とろけるチーズの順に乗せていき、焼海苔をもう一方の食パンに乗せ蓋をする。

3. 直火用ホットサンドで好みの焼き加減で焼いたら完成 ※ホットサンドメーカーでも可



## ベジのり巻き

焼海苔	1枚	
フラワーレタス	適量	
ベビーリーフ	適量	
アボガド	1/4個	
パプリカ	1/4個	
野菜の千切り	適量	
マヨネーズ	大さじ1	} 合わせる
しょうゆ	小さじ1	
一味唐辛子	適量	

1. 焼海苔をサランラップの上に置く。
2. 海苔の奥を1/3ほど残しフラワーレタスベビーリーフ、パプリカ等の野菜を乗せる。
3. 合わせマヨしょうゆ一味をお好みの量をかけ巻く  
ラップごと切ったら出来上がり。※手巻きにすると簡単♪



## サラダ巻き

☆硬めに炊いたご飯 190g  
☆すし酢 大1  
きゅうり・アボカド・カニカマ等好きな食材  
厚焼き玉子・レタス・焼海苔  
マヨネーズ …適量



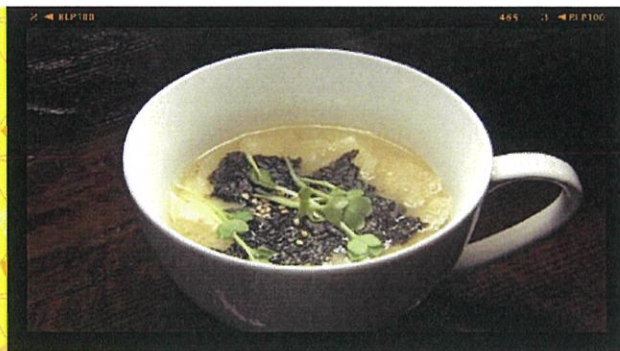
1. 酢飯を作り冷ましておく
2. まきすに海苔・酢飯・レタス・厚焼き玉子・カニカマなど好きな野菜や食材を乗せ、マヨネーズを好みの量かける。
3. 巻き終わったら、軽く湿らせた包丁で切って盛り付けて完成



## 海苔の佃煮(1人前)

焼海苔 5枚  
醤油 大2  
砂糖 大2  
赤酒 大2  
水 120cc

1. 焼海苔以外の材料を火にかける。
2. 鍋に細かくした千切った焼海苔を入れ、1をかけ煮詰めて完成



## 焼海苔の味噌汁

1. お好みの具材でお味噌汁を作る  
例：油揚げとお豆腐など
2. 出来上がったら、最後に千切った焼海苔を乗せ胡麻とカイワレ大根を散らして完成



## のりの佃煮パスタ(1人前)

パスタ 100g  
のり佃煮 適量  
柚子胡椒 適量  
バター 10g  
柑橘の皮 少々

1. パスタを表示時間茹で、温かいうちにバターを加え混ぜる。
2. のりの佃煮と柚子胡椒を加え、さらに混ぜる  
※佃煮・柚子胡椒は好みの量を加える
3. 皿にパスタを盛り付け、トッピングに佃煮とお好みで柑橘(柚子等)の皮を乗せたら完成。