

海藻レシピ集

副菜 ひじきとピーマンの炒め物

● エネルギー 26kcal ● 糖質 2.4g ● 食物繊維 2.2g ● 塩分 0.7g



◆ 材料(2人分)

ひじき缶…1/2缶(55g)
ピーマン…1個
長ねぎ…30g
にんじん…15g
ごま油…小さじ1/2
鶏ガラスープの素…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってタネを除き、横の細切りにする。ねぎは斜め薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。ピーマン、ねぎを加え、しんなりしたらひじきを加えて炒める。鶏ガラスープの素を加え、混ぜ合わせる。

副菜 ひじきと大根のマヨネーズサラダ

● エネルギー 36kcal ● 糖質 2.3g ● 食物繊維 1.6g ● 塩分 0.5g



◆ 材料(2人分)

ひじき缶…20g
大根…120g
水菜…20g
A { レモントレッシング*…小さじ2
ハーフマヨネーズ**…大さじ1

* キューピーレモントレッシングを使用
** キューピーハーフを使用

◆ 作り方

- ① 大根はせん切りにする。水菜は3cmの長さに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①、ひじきを加え、混ぜる。

副菜 ひじきの煮物

● エネルギー 46kcal ● 糖質 4.6g ● 食物繊維 2.8g ● 塩分 0.5g



◆ 材料(2人分)

長ひじき(乾)…15g
しめじ…25g
大豆(ドライパック)…1/3袋(20g)
こんにやく…20g
にんじん…15g

A { 水…150mL
しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1
砂糖…小さじ1
粉末だしの素(食塩無添加)*
…1/2袋(2.5g)

*「素材力®本かつおだし」
(理研®たん)

◆ 作り方

- ① ひじきは水で戻して水気を切り、食べやすい長さに切る。しめじは石づきを除き、ほぐす。こんにやく、にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に①、大豆、Aを入れて火にかける。時々混ぜながら中～弱火で煮汁が無くなるまで煮る(約20分)。

副菜 切り昆布の煮物

● エネルギー 37kcal ● 糖質 4.8g ● 食物繊維 6.0g ● 塩分 1.1g



◆ 材料(2人分)

切り昆布(生)…120g
えのきたけ…30g
にんじん…20g
ちくわ…1/2本(15g)
A { 水…150mL
めんつゆ(3倍濃縮)
…大さじ1/2

◆ 作り方

- ① 切り昆布は食べやすい長さに切る。えのきは石づきを除いて1/3の長さに切り、ほぐす。にんじんは短冊切りにする。ちくわは縦半分に切り、斜め切りにする。
- ② 鍋に①、Aを入れて火にかける。時々混ぜながら中～弱火で煮汁が無くなるまで煮る(約20分)。

副菜 もずくのみそ汁

● エネルギー 19kcal ● 糖質 2.0g ● 食物繊維 1.1g ● 塩分 0.9g



◆ 材料(2人分)

生もずく(味なし)…100g
小ねぎ…2、3本
水…260mL
粉末だしの素(食塩無添加)*
…1/2袋(2.5g)
みそ…小さじ2

*「素材力®本かつおだし」(理研®たん)

◆ 作り方

- ① もずくは食べやすい長さに切る。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、粉末だしの素を入れて沸騰させる。みそを溶き入れ、もずくを加えてひと煮立ちさせる。小ねぎを加える。

副菜 とろろ昆布汁

● エネルギー 11kcal ● 糖質 0.8g ● 食物繊維 0.8g ● 塩分 0.6g



◆ 材料(1人分)

とろろ昆布…2g
貝割れ菜…10g
かつおぶし…1/2袋(1.5g)
熱湯…130mL
しょうゆ…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① 貝割れ菜は根を落とし、半分の長さに切る。
- ② 器にとろろ昆布、かつおぶし、①を入れ、熱湯を注ぐ。しょうゆを入れ、よく混ぜる。

副菜 わかめとしょうがの炒め物

● エネルギー 14kcal ● 糖質 0.3g ● 食物繊維 1.0g ● 塩分 0.6g



◆ 材料(2人分)

塩蔵わかめ…30g
しょうが…1/2かけ
ごま油…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① わかめはよく洗い、水につけてもどす。水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて炒める。香りが出たら①を加えてさっと炒め、しょうゆをからめる。

副菜 わかめとかにかまぼこの和え物

● エネルギー 14kcal ● 糖質 1.8g ● 食物繊維 1.1g ● 塩分 0.7g



◆ 材料(2人分)

塩蔵わかめ…30g
玉ねぎ…30g
かにかまぼこ…1本
だししょうゆ…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① わかめはよく洗い、水につけてもどす。水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはせん切りにし、水にさらして水気をしぼる。かにかまぼこは裂く。
- ③ ボウルに①、②を入れ、だししょうゆで和える。

副菜 海藻サラダ

● エネルギー 58kcal ● 糖質 3.5g ● 食物繊維 2.1g ● 塩分 0.5g



◆ 材料(2人分)

海藻サラダ(乾)…5g
ミニトマト…6個
レタス…40g
貝割れ菜…10g
A {
レモン汁…小さじ2
オリーブ油…小さじ2
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
こしょう…少々

◆ 作り方

- ① 海藻サラダは水でもどし、水気をしぼる。ミニトマトは半分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。貝割れ菜は根を落とし、半分の長さに切る。
- ② 皿にレタス、海藻サラダ、貝割れ菜を盛りつけ、ミニトマトを飾る。
- ③ 食べる直前に、混ぜ合わせたAを②にかける。

副菜 わかめ入り韓国風サラダ

● エネルギー 42kcal ● 糖質 4.3g ● 食物繊維 1.5g ● 塩分 0.3g



◆ 材料(2人分)

乾燥わかめ…2g
ミニトマト…6個
きゅうり…40g
サニーレタス…20g
白いりごま…2g
A {
酢…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
ごま油…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
にんにく(チューブ)…1~2cm

◆ 作り方

- ① わかめは水につけてもどし、水気をしぼる。ミニトマトは半分に切る。きゅうりは縦半分に切り、斜め切りにする。サニーレタスは1口大にちぎる。
- ② ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、器に盛ってごまをかける。
- ③ 食べる直前に、混ぜ合わせたAを②にかける。

副菜 糸寒天とわかめの酢の物

● エネルギー 16kcal ● 糖質 2.5g ● 食物繊維 1.1g ● 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

乾燥わかめ…1g
スープ用糸寒天…1g
きゅうり…1本
塩…1mLスプーン1/4(0.3g)
A {
酢…大さじ1
砂糖…小さじ1
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)

◆ 作り方

- ① 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(600W)で20秒加熱して混ぜ、砂糖を溶かす。
- ② 乾燥わかめ、糸寒天は水につけてもどし、水気をしぼる。きゅうりは輪切りにし、塩をふる。しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ ボウルに②を入れ、①で和える。

副菜 のりとほうれん草のわさび和え

● エネルギー 20kcal ● 糖質 0.9g ● 食物繊維 2.2g ● 塩分 0.3g



◆ 材料(2人分)

味付のり…小1/2袋
ほうれん草…150g
A {
しょうゆ…小さじ1/2
練りわさび(チューブ)…1~2cm

◆ 作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼる。食べやすい長さに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①、ちぎったのりを加えて和える。