

小松菜・海藻レシピ

広島女学院大学 食育サークル

☆☆海藻のご紹介☆☆



大崎上島町で養殖されている新種の海藻です！

寒天などの原料であるオゴノリの近縁種で、もずくのような食感です！

茹でる前は赤色ですが、茹でると緑色になりネバネバしていておいしいです！

大崎内浦漁業協同組合さんから提供していただきました！
名前は「セトウちなめこ藻」と名付けました

今回使用した海藻は、まだ市販されていないので、このレシピを参考にしてくださる場合は、他の海藻で代用してください。

◎小松菜海藻チャンプルー

【材料（2人分）】

小松菜	100g
木綿豆腐	200g
豚ばら肉	30g
海藻	20g
人参	20g
たまねぎ	20g
薄口しょうゆ	7g
塩	0.6g
こしょう	0.02g

〈 作り方 〉

- ① 豆腐を水切りする。海藻を流水でよく洗う。
- ② 小松菜と豚ばら肉は3cm幅、たまねぎは0.5cm幅、人参は長さ3cmの短冊切りにし、海藻は2cmの長さに切る。
- ③ 熱したフライパンに豚ばら肉を入れ、続いてたまねぎ、人参を入れる。
- ④ 豆腐を入れて熱しながらヘラで豆腐を適当な大きさに崩す。
- ⑤ 小松菜、海藻、調味料を加えてさっと炒めたらできあがり。

