

海苔はミネラル、ビタミン豊富な栄養食品ですが、様々な料理に使われるのは旨みの素であるグルタミン酸（アミノ酸）にあります。海苔巻き、おひたし、サラダ、スパゲティ、ラーメン、うどん、汁物等々。

色々な料理に使って栄養も味もアップしましょう。

若芽は春が旬の食材。ミネラルも豊富ですが、ヌメリ成分のアルギン酸やフコイタンは様々な生活習慣病を予防する働きがあります。

*海苔チーズ春巻き

材料	2人分
春巻きの皮	4枚
海苔	1枚
スライスチーズ	4枚
かにかまぼこ	4本
菜の花	4株
水溶き小麦粉	少々
サラダ油	大2

1. 海苔は1/4に切る。菜の花は茹でて冷水にとり水気を絞る。
2. 春巻きの皮の角が上になるように置き真ん中より下に海苔をのせる。
3. 2.の上にスライスチーズをのせ、その上に横にかにかまぼこことゆでた菜の花をのせる。
4. 3.の手前、次に左右の順に折って包み（風呂敷包）巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉ぬって止める。
5. フライパンにサラダ油を熱し、4.を転がしながら全体がきつね色になるように中火で4分ほど焼く。



*若芽と豚肉の卵炒め

材料	2人分
生若芽	100g
豚肉うす切り	80g(4枚)
卵	2個
サラダ油	大2
塩・胡椒	少々
醤油	大1

1. 生若芽は一口大に切る。豚肉も一口大に切り塩、胡椒少々もみこむ。
2. 卵は溶きほぐして、サラダ油大1を熱したフライパンにざっと入れて、手早くかき混ぜふんわりと炒め、取り出す。
3. 2.のフライパンにサラダ油大1を熱し豚肉を入れて炒め、豚肉に火が通ったら生若芽を加えてサッと炒め醤油を回し入れ2.の卵をもどしてざっくり混ぜる。



*若芽とモッツアレラチーズのサラダ

材料	2人分
生若芽	100g
モッツアレラチーズ	50g
きゅうり	1/4本
パプリカ赤	20g
塩	少々
にんにく	ひとかけ
オリーブ油	大1
A	
らっきょう酢	大1
醤油・酢	各小2

1. 生若芽は一口大に切る。モッツアレラチーズは5mmの厚さに切る。きゅうりとパプリカ赤はスライスして塩少々ふり水気がでたら絞っておく。
2. 1.をAで和え器に盛り付ける。
3. にんにくはみじん切りにし、フライパンにオリーブ油を熱し弱めの中火で木べらでかき混ぜながらきつね色に炒める。
4. 2.に3.のにんにくをオリーブ油ごとかける。

