



糸島もずくご飯

【2合 4～5人分】

お米	2カップ
糸島もずく	1袋
A 梅干し	2個
酒	大さじ1
昆布(10cm角)	1枚
青のり	適宜

【作り方】

- ①米は洗って、30分程水に浸けておく。
- ②糸島もずくは、解凍してさっと洗って食べやすく切る。
- ③炊飯器に、①・②・A・分量の水を入れ、普通に炊く。
- ④炊き上がったら昆布と梅干しの種を取り出し、ほぐしながら混ぜる
- ④器につぎ分け、青のりをふる。

(1人分)

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
229	3.9	0.6	49.0	0.9	0.7

糸島もずくのお吸い物

【材料 4人分】

糸島もずく	1袋
えのき	1袋
大葉	2枚
A 出し汁	3.5カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口醤油	小さじ2
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①糸島もずくは、解凍してさっと洗って食べやすく切る。
- ②エノキは、根元を切り落として1/2に切り、手でさく。
- ③大葉は、せん切りにする。
- ④鍋にA・①・②を煮立たせ、③を加えて火を止め、お椀につぎ分ける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
24	1.0	0.2	4.3	1.2	1.4

(塩分濃度 0.8%)

糸島もずくのツナ炒め

【材料 4人分】

糸島もずく	1袋
ツナ缶	小1缶
ニンニク	ひとかけ
小葱	3～4本
酒	大さじ1
塩・コショウ	少々

【作り方】

- ①糸島もずくは、解凍してさっと洗って食べやすく切る。
- ②ニンニクはみじん切りにする。小葱は小口切りにする。
- ③フライパンにツナの油を熱してニンニクを弱火で炒め、香りがたったらツナと①・酒を入れて炒める。
- ④水分が飛んだら、塩コショウで調味し、火を止めて小葱をのせる。

(1人分)

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
49	2.9	3.3	1.3	0.5	0.3

糸島もずくの春巻き

【材料 4人分】

もずく	100g	
豚ひき肉(赤身)	100g	
キャベツ	大2枚	
大葉	4枚	
にんにく・生姜	各ひとかけ	
春巻きの皮	6枚	
ごま油	小さじ2	
A	酢	大さじ3
	だし汁	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	醤油	小さじ2

付け 合わせ	レタス	適宜
	ミニトマト	8個

【作り方】

- ①糸島もずくは、解凍してさっと洗って食べやすく切る。
- ②キャベツはレンジに1分程かけて千切りに。大葉も千切りにする。
- ③にんにく・生姜はすりおろす。
- ④厚手のビニール袋に、豚ひき肉・①・②・③を入れて混ぜるようによく揉む。
- ⑤ビニールの角を切り落とし、春巻きの皮の中央に、横一線に絞り出して手前から巻く。巻き終わりの端に水をつけ、ぴったりくっつける。
- ⑥フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。パリッと焦げ目がつけば出来上がり。
- ⑦斜め半分に切り、付け合わせとともに皿に盛り付け、三杯酢(A)を添える。

(1人分)

1人分 - (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
215	11.9	9.5	18.9	1.6	0.2

糸島もずくの酢の物

【材料 4人分】

糸島もずく	1袋	
ミニトマト	8個	
きゅうり	1本	
A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	出し汁	大さじ1
	薄口醤油	小さじ2
	塩	少々

【作り方】

- ①糸島もずくは、解凍してさっと湯通し(10秒)して冷水で冷やす。あとは、食べやすく切る。
- ②ミニトマトは、ヘタを取って半分に、キュウリは薄い輪切りにする。
- ③ボウルで、①・②・Aを混ぜ合わせ、器に盛る。

(1人分)

1人分 - (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
37	0.9	0.1	8.8	1.1	0.7

糸島もずく納豆

【材料 4人分】

糸島もずく	1袋
納豆	4パック
削り節	2パック

- ①糸島もずくは、解凍してさっと湯通し(10秒)して冷水で冷やす。あとは、食べやすく切る。
- ②ボウルで、①・納豆(添付のたれも)を混ぜ合わせ、器に盛って削り節を振りかける。

(1人分)

1人分 - (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
88	7.7	4.1	5.6	3.0	0.2



糸島もずくご飯

【2合 4～5人分】

お米	2カップ
糸島もずく	1袋(100g)
A 梅干し	2個
酒	大さじ1
昆布(10cm角)	1枚
青のり	適宜

【作り方】

- ①米は洗って、30分程水に浸けておく。
- ②糸島もずくは、解凍してさっと洗って食べやすく切る。
- ③炊飯器に、①・②・A・分量の水を入れ、普通に炊く。
- ④炊き上がったら昆布と梅干しの種を取り出し、ほぐしながら混ぜる。
- ④器につぎ分け、青のりをふる。



(1人分)

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
229	3.9	0.6	49.0	0.9	0.7

糸島もずくの春巻き

【材料 4人分】

糸島もずく	1袋(100g)
豚ひき肉(赤身)	100～150g
キャベツ	大2枚
大葉	4枚
にんにく・生姜	各ひとかけ
春巻きの皮	6枚
ごま油	小さじ2
A 酢	大さじ3
だし汁	大さじ2
砂糖	大さじ2
醤油	小さじ2

【作り方】

- ①糸島もずくは、解凍してさっと洗って食べやすく切る。
- ②キャベツはレンジに1分程かけて千切りに。大葉も千切りにする。
- ③にんにく・生姜はすりおろす。
- ④厚手のビニール袋に、豚ひき肉・①・②・③を入れて混ぜるようによく揉む。
- ⑤ビニールの角を切り落とし、春巻きの皮の中央に、横一線に絞り出して手前から巻く。巻き終わりの端に水をつけ、ぴったりくっつける。
- ⑥フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。パリッと焦げ目がつけば出来上がり。
- ⑦斜め半分に切り、付け合わせとともに皿に盛り付け、三杯酢(A)を添える。



(1人分)

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
215	11.9	9.5	18.9	1.6	0.2

糸島もずくのツナ炒め

【材料 4人分】

糸島もずく	1袋(100g)
ツナ缶	小1缶(70g)
ニンニク	ひとかけ
小葱	3～4本
酒	大さじ1
塩・コショウ	少々

【作り方】

- ①糸島もずくは、解凍してさっと洗って食べやすく切る。
- ②ニンニクはみじん切りにする。小葱は小口切りにする。
- ③フライパンにツナの油を熱してニンニクを弱火で炒め、香りがたったらツナと①・酒を入れて炒める。
- ④水分が飛んだら、塩コショウで調味し、火を止めて小葱をのせる。



(1人分)

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
49	2.9	3.3	1.3	0.5	0.3