

# ヘルシーで身体にやさしいあいちの海苔料理

## 1 パリとろ簡単おつまみ (加藤若奈)



- ・調理時間：15分
- ・ポイント：  
切る焼くという工程を少なくした簡単なおつまみ。ノリを細かくすることで効率よく栄養を摂れる。
- ・材料（2名分）  
ノリ適量(細かくちぎったもの)、納豆2パック、ねぎ適量、餃子の皮8枚、マヨネーズ30g、チーズ40g

### 作り方

- ① 納豆を付属のたれと合わせかき混ぜる。
- ② ねぎを細かく刻み、①と合わせる。
- ③ 餃子の皮にマヨネーズをぬり、ノリをのせる。
- ④ その上に②の納豆をのせる。
- ⑤ ④にマヨネーズ、チーズ、ノリをのせ、トースターで焦げ色がつくまで焼いて(200℃：6分くらい)完成。

## 2 あいちもちもち海苔チヂミ (早川朋似)



- ・調理時間：20分
- ・ポイント：  
子供から大人まで誰もが食べれて簡単に作れるがコンセプト。おかずのちょいたしにお勧め。
- ・材料（2名分）  
A：ノリ3枚、薄力粉35g、片栗粉25g、鶏ガラスープの素15g、塩1.5g、水70ml  
じゃがいも130g、桜海老8g  
タレ：しょう油大さじ1、酢大さじ1、ラー油適量

### 作り方

- ① じゃがいもをすりおろし、Aの材料と共にボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② 海苔を大き目にちぎって、①のボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに胡麻油をしき、生地を丸い型に広げ、表面に桜海老をちらし両面をコンガリ焼きあげる。
- ④ しょう油と酢を合わせタレを作る。お好みでラー油を加える。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットし器に盛り付け、タレを付けて食します。

### 3 のり玉子ジャ！サンド（茶谷英里）



- ・調理時間：30分
- ・ポイント：  
材料の風味と食感が同時に味わえる一品。子供と一緒に楽しく作れ、喜ばれる料理。
- ・材料（2名分）  
ノリ2枚、食パン(薄切り)2枚、卵2個、ちりめんじゃこ20g、小海老20g、スライスチーズ2枚  
調味料A：だし汁大さじ3、砂糖大さじ1、  
しょう油小さじ1  
調味料B：しょう油大さじ3、みりん大さじ3、  
砂糖大さじ1

#### 作り方

- ① ボウルに卵を割り、Aの調味料とよく混ぜ合わせ、ちりめんじゃこことボイルした小海老を加える。
- ② 素早くフライパンで玉子焼きにする。
- ③ 鍋にBの調味料を合わせ軽く煮詰める。粗熱が取れたらノリを漬ける。
- ④ ホットサンドプレートにパンをのせ、味付けしたノリ・玉子焼き・チーズ・パンをのせ蓋をして、2～3分焼き完成。

\*ホットサンドプレートが無い場合は、食パン2枚を軽くトーストしてから、具材をのせサンドイッチにして作ります。

### 4 海苔のはるまき（加藤真那絵）



- ・所要時間：20分
- ・ポイント：  
はるまきの皮とノリが香ばしい。アボガド、チーズ、ホワイトソースを使うことにより味と食感に深みとまろやかさが加わり子供たちにも喜ばれる一品です。
- ・材料（2名分）  
ノリ2枚、はるまきの皮4枚、アボガド1個、とろけるチーズ20g、ホワイトソース大さじ2、塩・コショウ少々、酢適量  
ホワイトソース：小麦粉大さじ1、バター10g、  
牛乳80ml

#### 作り方

- ① アボカドの皮を取り除き、賽の目切りにして、酢水で洗う。
- ② ホワイトソースを作る（鍋にバターを溶かし入れ、小麦粉を合わせ、弱火で加熱する。温めた牛乳を少量ずつ加えながらよく混ぜ、軽く塩・コショウをする）。
- ③ はるまきの皮にノリを乗せ、チーズ・アボカド・ホワイトソースをのせ巻いていき、最後に水を少量付け止める。
- ④ 160℃の油でカラッと揚げ完成。