

もずくのヌルヌルパワー

ナトリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富!!
ヌメリの成分は、フコイタン・アルギン酸という
食物繊維で、こめが体に良いとされ、
注目されています。



糸もずくと太もずく、
そして恩納もずくの3種類☆

糸もずくと太もずくの「いいとこどり」をした原藻を使用。ヌメリが強く
シャキシャキとしたもずくは沖縄県恩納村だけで養殖されています!!

恩納村もずく



もずく汁焼きそば

【材料】

- ・もずく1パック
- ・シーフードミックス
- ・好みの野菜
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・水 100ml
- ・焼きそば1人前
- ・にんにく、しょうが少々
- ・ごま油
- ・塩、こしょう



【作り方】

1. 焼きそばは油をひいて焦げ目をつける。
2. 好みの野菜、調味料をすべて入れ煮込む。
最後にもずくを入れて混ぜ合わせたら 出来上がり。

もずく酢そうめん

【材料】

- ・そうめん
- ・もずく酢
- ・オクラ
- ・ミニトマト
- ・大葉
- ・ごま
- ・便利つゆ



【作り方】

1. そうめんを茹でる。水洗いをして器に盛りつける。
2. 希釈した便利つゆをかけ、茹でたオクラ、ミニトマト、刻んだ大葉、ごま、もずくをトッピングして出来上がり。

もずくの玉子焼き

【材料】

- ・たまご 3個
- ・もずく1パック
- ・砂糖小さじ1
- ・油



【作り方】

1. もずくを切る。たまご、もずく、砂糖をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
2. フライパンに油をひき、焼いたら出来上がり。

考案レシピも

キトリ

通信を見ての感想やご意見等、コメントをぜひお送りください☆

組合員番号:

氏名

通信へのコメント掲載 OK・NG(どちらかに○をお願いいたします)

送り先: 甲斐センター 奥石 まで