

## \* わさび風味の海苔天ぷら



材料：1人分

|      |      |
|------|------|
| 焼き海苔 | 2 g  |
| 天ぷら粉 | 40 g |
| しょうゆ | 6 g  |
| わさび  | 12 g |
| 天ぷら油 | 10 g |

### \* 作り方

- ①焼き海苔は1/8の短冊にカットする。1枚ずつわさびをぬっておく。
- ②てんぷら粉を水で溶き、だし醤油を加える。(味付け海苔を使う場合は出し醤油なしで)
- ③わさびを塗った面に天ぷら衣を付け、180℃に熱した油で揚げる。

### \* アピールポイント

- ・わさびと海苔が程よくマッチして、いい香りがするおつまみ風な天ぷら。
- ・わさび醤油を付けて、食べると辛味アップ。

### \* 調理ポイント

- ・油で揚げると、わさびの味が消えるので、海苔にわさびを丁寧にもる。
- ・揚げるのりの個数が少ないので、油は少なめにする。
- ・すぐに焦げ目がつくので、さっと一瞬で揚げること。
- ・好みでわさび醤油を付ける。

#### \* 1人分の栄養価 \*

| エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g)   | 脂質(g)      | 炭水化物(g)   | カルシウム(mg) | 鉄(mg) |
|-------------|------------|------------|-----------|-----------|-------|
| 97          | 1.7        | 6.2        | 6.7       | 7         | 0.2   |
| ビタミンA(μg)   | ビタミンB1(mg) | ビタミンB2(mg) | ビタミンC(mg) | 食物繊維(g)   | 食塩(g) |
| 12          | 0.02       | 0.03       | 3.25      | 1.3       | 0.3   |

## \* はんぺんのわさびチーズ

※写真は2人分



|         |     |
|---------|-----|
| 材料：1人分  |     |
| はんぺん    | 50g |
| スライスチーズ | 10g |
| ベーコン    | 7g  |
| わさび     | 8g  |
| バター     | 適量  |

### \* 作り方

- ①ベーコンは食べやすい大きさに切り、フライパンで軽く炒める。
- ②はんぺんを×の字に切り、切り込みを入れる。
- ③はんぺんの切り込みに、炒めたベーコンと、卸しわさびを塗ったチーズをはさむ。
- ④フライパンの中にバターを溶かし、美味しそうな焼き色がつくまで焼く。

### \* アピールポイント

- ・チーズとわさびは意外と相性がいい。

### \* 調理ポイント

- ・好みに合わせて、わさびの量を調節する。
- ・焼き色をしっかりつけると美味しく見える。

### \* 1人分の栄養価 \*

| エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g)   | 脂質(g)      | 炭水化物(g)   | カルシウム(mg) | 鉄(mg) |
|-------------|------------|------------|-----------|-----------|-------|
| 141         | 8.2        | 8.2        | 8.2       | 72        | 0.5   |
| ビタミンA(μg)   | ビタミンB1(mg) | ビタミンB2(mg) | ビタミンC(mg) | 食物繊維(g)   | 食塩(g) |
| 41          | 0.05       | 0.06       | 3         | 0.0       | 1.5   |

## \* わさびなます



材料：1人分

大根 40 g

人参 10 g

柚子 5 g

わさび 5 g

酢 5 g

砂糖 6 g

食塩 0.4 g

## \* 作り方

- ①大根と人参は線切りする。柚子も同様に薄く切る。食塩を混ぜる。
- ②調味料（酢、砂糖）を①に合わせて、混ぜる。
- ③最後にわさびを和え、器に盛り出来上がり。

## \* アピールポイント

- ・ 柚子の香り、わさびの辛味がピッタリ合っている。

## \* 調理ポイント

- ・ 大根、人参はできる限り薄く切り、最後にわさびを和える。
- ・ わさびの茎・葉をその場に応じ混合する。

### \* 1人分の栄養価 \*

|                  |             |             |            |           |       |
|------------------|-------------|-------------|------------|-----------|-------|
| エネルギー(Kcal)      | たんぱく質(g)    | 脂質(g)       | 炭水化物(g)    | カルシウム(mg) | 鉄(mg) |
| 51               | 0.6         | 0.5         | 11.3       | 18        | 0.2   |
| ビタミン A( $\mu$ g) | ビタミン B1(mg) | ビタミン B2(mg) | ビタミン C(mg) | 食物繊維(g)   | 食塩(g) |
| 69               | 0.02        | 0.01        | 13         | 1.2       | 0.7   |