

# ゆいゆい 健康クッキング

2009  
4月

海の恵み、もずくのおいしい季節です!  
もずく料理を楽しんでみましょう!

(レシピ提案)  
沖縄県栄養士会

4人分

## もずく入りマーボー豆腐

227  
Kcal  
1人分の  
栄養量

材  
料

- もずく.....200g
- 絹ごし豆腐.....540g(2丁)
- 人参.....50g
- 玉ねぎ.....120g(中1/2個)
- 豚挽き肉.....100g
- 油.....大さじ(1/2杯)
- にんにく.....1かけ
- しょうが.....1かけ
- マーボー豆腐の素.....3人分(1袋)
- 水.....300ml
- ごま油.....大さじ(1/2杯)
- とろみの粉.....3人分(1袋)
- ねぎ.....20g

### 作り方

- ①もずくは塩抜きし、2cmくらいに切る。
  - ②絹ごし豆腐は、さいの目(1~1.5cm角)に切っておく。
  - ③人参、玉ねぎは、みじん切りにする。
  - ④フライパンに油を熱し、にんにくと生姜のみじん切りを入れて、香りが出たら豚挽き肉を入れてよく炒める。(肉の脂が透明になるまで)
  - ⑤次に③を入れて炒め、水300mlを入れて、ふたをする。人参がやわらかくなったなら、マーボー豆腐の素、①、②を入れ、強火で煮る。
  - ⑥水分が煮詰まってきたら、弱火にして添付のとろみの粉(水50mlでとく)を2~3回に分けて入れる。
  - ⑦強火にして、ごま油を入れ、グツグツと40秒ほど煮る。
  - ⑧火を止め、小口切りにしたねぎを散らして、出来上がり。
- ★ご飯の上にかけて、マーボー丼もよいですね。

4人分

## もずくの中華風サラダ

28  
Kcal  
1人分の  
栄養量

材  
料

- もずく.....160g
- レタス.....120g(1/4個)
- きゅうり.....100g(1本)
- パプリカ(赤).....50g(小1個)
- ポン酢.....大さじ2杯
- ごま油.....小さじ1杯

### 作り方

- ①もずくは塩抜きし、湯通しして冷ましておく。  
冷めたら4cmくらいに切る。
- ②レタス、きゅうり、パプリカは、千切りにする。
- ③①と②をボールに入れ、ポン酢とごま油で和える。

野菜は、  
ほうれん草や  
へちまなどでも  
良いです。

4人分

## もずくと野菜のスープ

15  
Kcal  
1人分の  
栄養量

材  
料

- もずく.....160g
- 冬瓜.....80g
- 人参.....40g
- 水.....600ml
- 固形コンソメ.....1個
- 塩.....適宜
- こしょう.....少々
- ねぎ.....20g

### 作り方

- ①もずくは塩抜きし、4cmくらいに切る。
- ②冬瓜、人参は千切りにする。
- ③鍋に②と水600ml、固形コンソメを入れて煮る。(途中あくをとりながら)
- ④材料がやわらかくなったら、①のもずくを入れて沸騰したら火を止め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤お椀に入れて、小口切りにしたねぎをちらして出来上がり。

### ひとくちメモ

- もずくは、ホンダワラなどの海藻類に付着して成長します。「藻に付く」から「もずく」という名前になったといわれています。
- 沖縄もずくには、フコイダンやアルギン酸が多く含まれ、肝臓の機能をよくしたり、血圧の上昇を抑えたりする作用があります。
- 沖縄もずくは、もずくの国内生産量の90%以上を占めています。