



豚肉と野菜の昆布巻き

～歯舞漁業協同組合～

材料（4人前）

歯舞細切り昆布・・・10g
(茹でると70g)
柿・・・・・・・・・・中2個
玉ねぎ・・・・・・・・中1玉

マヨネーズ・・・100g～120g
からし・・・・・・・・10g

作り方

- ①細切りした昆布をサッと水洗いし、鍋にたっぷり水を入れ、沸騰したら昆布を入れ、好みの柔らかさになるまで茹でます。
- ②茹でた昆布を水洗いし、食べやすい長さに切ります。(3～4等分)
- ③玉ねぎはスライスした後、塩もみして水で洗い、水気を取ります。
- ④柿は食べやすい大きさに切っておきます。
- ⑤食べる寸前にマヨネーズで和え、隠し味にからしを少し加えたら、完成です。

昆布(100gあたり)の栄養成分量

エネルギー
140kcal

たんぱく質
8.3g

脂質
1.5g

炭水化物
58.5g