

共通レジで聞きました!



今!注目の健康食品

ぎばさの美味しい食べ方



健康にいいって聞いたけれど... どうやって食べるの? 何がすごいの?

ぎばさのアレンジレシピ

海藻の効果!



海藻類に期待される健康効果と栄養

フコイダンによる

免疫力UP

鉄分・ミネラル

食物繊維も

豊富です。

※ぎばさはアカモクとも呼ばれています。

スゴイ!!



もちもち感倍増!

ぎばさ入りもっちりチヂミ

市販のチヂミ粉に材料を入れて焼くだけ! ぎばさのネバネバでもっちり仕上がります。海藻嫌いの方でもバクバクたべられます。

アレンジ度 ★★★★★

材料

- ・市販のチヂミ粉(2~3枚分)...1袋 (チヂミ粉によっては卵などが必要です)
- ・ぎばさ...(約60~80g)お好みの量で
- ・玉ねぎ、にんじん...お好みの量で
- ・あさり、桜エビ、いか などお好みのシーフード
- ・サラダ油大さじ1、ごま油小さじ1程度

※ニラは風味が強いため入れません。

1. 玉ねぎとにんじんを千切りにする
2. 市販のチヂミ粉を溶いてぎばさを入れてよく混ぜる
3. 玉ねぎ、にんじん、お好みのシーフードを入れて混ぜる
4. フライパンにサラダ油を入れ温め、(3)を1/3量(1枚分)流し、中火でしっかり焼く ※生地の高さは1cm程度。
5. ひっくり返して写真のような焦げ色がつくまで焼いたら最後にごま油を入れ香りを付ける

ぎばさのポン酢和え

お手軽度 ★★★★★

ぎばさをポン酢で和えておろしショウガを乗せるだけ! ご飯や冷奴にかけて食べると◎

忙しい朝にぴったり!



お手軽度 ★★★★★

ぎばさときゅうりの酢の物

材料

- ・きゅうり...1本
- ・ぎばさ...適量
- ・塩...適量
- ・ポン酢...適量

1. きゅうりを1~2mm程度の輪切りにする
2. きゅうりと塩をあわせ揉み込み5分置く
3. (2)を水にさらし、両手で水分を絞る
4. (3)とギバサを混ぜてポン酢で味をつけて完成

作り置きにぴったり!

