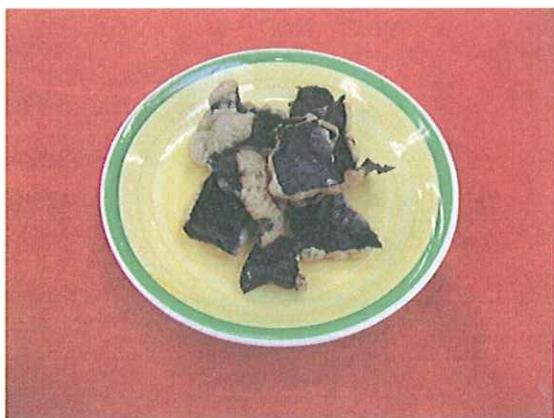


* わさび風味の海苔天ぷら



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ぬる。
- ・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	50 g
スライスチーズ	10 g
ベーコン	7 g
わさび	8 g
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。

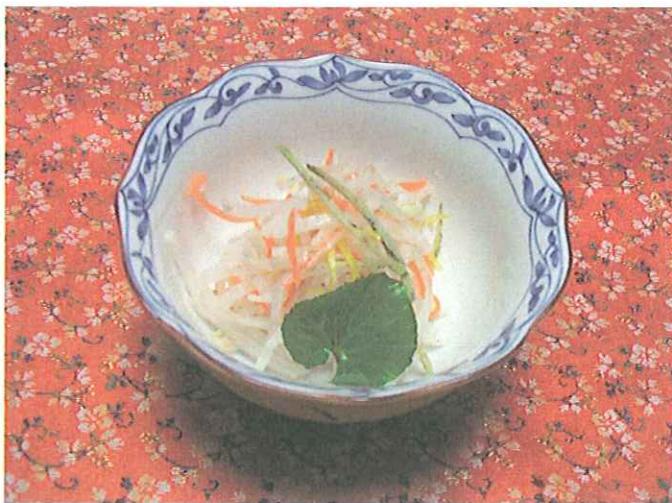
* 調理ポイント

- ・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(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)
69	0.02	0.01	13	1.2	0.7