

## 明和パル委員会のメンバー6人でもずく酢を

## 使ったアレンジ料理講習会を開きました

2026・1・27

### もずくのホットケーキ

材料(2人分)

味付太もずく三杯酢: 1カップ(60g)

ホットケーキミックス: 150g

たまご: 1個

牛乳: 50ml

混ぜ合わせてホットプレートかフライパンで焼く



### マヨなしヘルシーポテサラ

材料(4人前)

味付太もずく三杯酢: 1カップ

じゃがいも: 2個

塩、こしょう: 少々

ハム、きゅうり、ゆでたまご、などお好みのもの

レンジで加熱したじゃがいもを熱いうちに潰し、全てを混ぜる



### もずくサンラータン

材料(3人前)

1・味付太もずく三杯酢: 3カップ

2・コンソメスープ: 600ml

3・しいたけ: 2個(お好みのキノコなど)

たまご: 1個

ごま油: 適量

1～3の材料を加熱し、沸騰したら溶き卵を入れ、ごま油をたらす



### もずくのキッシュ

材料(24個分)

1・味付太もずく三杯酢: 2カップ→キッチンバサミで切る

ぎょうざの皮: 24枚→アルミカップに敷き詰める

ほうれん草: 1パック→1cm幅に切りレンジ

ベーコン: 4枚→1cm幅に切る

2・たまご: 1個

3・水: 10ml

ピザチーズ: 適量

敷き詰めたまごぎょうざの皮にほうれん草とベーコンを入れ、1～3を混ぜた卵液を流し入れチーズをちらす、180度のオーブンで15～20分焼く。



**感想:**今までは、シンプルにもずくだけを食べていたが、

アレンジ料理を学習した事により、もずくの可能性を感じ、時には、調味料の役目になることを学んだ。