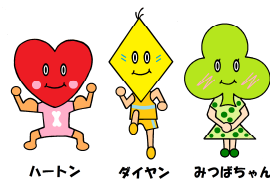


のりを使った

アイデア料理コンテスト レシピ集

西尾市食育キャラクター



🏆 最優秀賞

『愛知の味覚のりパスタ』

中村匡志さん（幡豆中学校2年）

（調理時間 20分）

◆ 食材・分量（4人分）

<生地>

焼きのり	4枚
パスタ	300g
水	4カップ
昆布だし	1包（8g）
しめじ	1パック
シーチキン	2缶
水菜	1/2袋
サラダ油	適量
チューブにんにく	2cm
しょうゆ	大さじ2
塩	少々



◆ 作り方

- ① しめじは小房に分け、水菜も3cmに切っておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにくを炒める。
- ③ 香りがでてきたら、しめじに火が通るように炒め、軽く塩をして一旦取り出しておく。
- ④ ③のフライパンは洗わずに、水と昆布だしを入れる。焼きのりは手でちぎりながら入れて、のりを溶かす。
- ⑤ だいたいのりが溶けてきたら、火にかける。沸騰したら、半分に折ったパスタを入れて、水気がなくなるまで煮てしめじを戻し、シーチキンを入れ、しょうゆと塩を入れて味を整える。
- ⑥ 火を消してから水菜を加え、軽く混ぜながら皿に盛り付ける。



優秀賞

『のりとトマトの肉巻き』

青山莉音さん（幡豆中学校2年）

（調理時間 20分）

◆食材・分量（4人分）

焼きのり	2枚
しゃぶしゃぶ用豚ロース	200g
ミニトマト（吉良産）	20個
塩・コショウ	適量
油	適量

<たれ>

みりん	大さじ1	} A
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	

<サラダ>

レタス	適量
キュウリ	適量
パプリカ	適量

チーズ	適量
-----	----



◆作り方

- ① 豚肉を広げ、塩コショウをふり、その上に6枚切りにしたのりをしく。
- ② のりの上に、ミニトマトを置き、巻いていく。
- ③ 油をひいたフライパンに、巻き終わりを下にした肉巻きを置いておき、中火で片面を焼く。
- ④ 焼き色がついたら、裏返して弱火にして蒸す。
- ⑤ 蒸している間に、Aを混ぜ、たれを作っておく。
- ⑥ 5分ほど蒸したら、Aのたれを入れて味をからませる。
- ⑦ 照りが出てきたら火を止めて、チーズをかける。
- ⑧ サラダを盛ったらお皿に盛り付けて完成。

🏆 佳作

『♪ノリノリ♪豆腐揚げ ハイチーズ🍷 ～大葉・マヨネーズそえ～』

永谷千宙さん（西尾中学校2年）

（調理時間 45分）

◆食材・分量（4人分）

焼きのり	4枚	} A
水	100ml	
だしの素	小さじ1/4	
はちみつ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ1	
木綿豆腐	2丁	
チーズ	70g	
あおさ	大さじ2	
塩	少々	
パン粉	少々	
小麦粉	適量	
卵	1個 1/2	
パン粉	適量	
大葉	8枚	
マヨネーズ	適量	
一味	お好み	



◆作り方

- ① のりをちぎって鍋に入れる。
- ② ①に A を入れ、中火から弱火で水分がなくなるまで煮詰める。
- ③ ②が出来上がったら、水切りした豆腐とチーズとあおさを入れて混ぜる。
- ④ さらに塩を少々とつなぎにパン粉を少々入れて混ぜる。
- ⑤ 混ぜたら形を整える。
- ⑥ 次に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ揚げる。
- ⑦ 盛り付けて、大葉とマヨネーズをそえる。

『のり天のきんぴら』

新海亮太さん（鶴城丘高校 2年）

（調理時間 20分）

◆ 食材・分量（4人分）

焼きのり	2枚
ごぼう	1本
ごま	適量
抹茶（粉末）	少々
しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1・1/3
酒	大さじ1・1/3
炒め油	小さじ1
揚げ油	
小麦粉	適量
水	適量



◆ 作り方

- ① ゴボウはさがきにして水にさらす。
- ② フライパンに油をひき、ゴボウを中火で炒める。
- ③ 油が全体に回ったら、しょうゆ、みりん、酒を大さじ1ずつ入れて炒める。
- ④ 水気がなくなり、調味料が馴染んだら火を止める。
- ⑤ 小麦粉と水を混ぜ衣を作る。のりのツルツルした方に衣を薄くつけ180℃に熱した油で揚げる。
- ⑥ 天ぷらにしたのりを干切りにする。
- ⑦ ④に⑥を入れ、残りの調味料を加えてさっと炒める。
- ⑧ 最後にごまをからめて器に盛り付け、抹茶を散らして完成。

佳作

ヘルシー

『れんこんのうなぎの蒲焼き風』

佐々木紫伊奈さん（吉良高校2年）

（調理時間 20分）

◆ 食材・分量（4人分）

焼きのり	1と1/2枚
れんこん	600g
片栗粉	大さじ1
うなぎの蒲焼きのたれ	適量
かつおだし	小さじ1
サラダ油	大さじ1
山椒の葉と実	適量



◆ 作り方

- ① れんこんは皮をむいて、すりおろす。
- ② すりおろしたれんこんから出る汁を絞る。（絞り過ぎず、少し汁気が残るくらいにする。）
- ③ ②に片栗粉とかつおだしを混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまで軽くこねる。
- ④ 焼きのりを1枚しき、その上に③をのせ、のり全体にのばす。
- ⑤ フライパンに油をしき温まったら、のりを下にしてのせ、フタをして弱火で焼く。
- ⑥ れんこんの表面が透明になってきたら、ひっくり返して焼く。
- ⑦ 両面焼けたら、またひっくり返し、今度は蒲焼きのたれをまぶして、再び弱火で焼く。
- ⑧ 全体に味がしみ込んできたら火を止め、食べやすい大きさに切って皿に盛りつける。お好みで、上に山椒の葉と実をのせる。



佳作

『焼きのりと豚肉の

シャキシャキミルフィーユ』

小林唯香さん（一色高校1年）

（調理時間 30分）

◆ 食材・分量（4人分）

焼きのり	2枚
豚肉	150g
長芋	150g
油	大さじ5
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
しょうが	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2



◆ 作り方

- ① 大きめのまな板の上に小麦粉を振る。
- ② ①の上に豚肉のスライスの半分に切ったものをおき、軽く塩コショウを振る。
- ③ ②の豚肉の上に長芋のスライスしたものを置いて、小麦粉を少々振る。
- ④ ③の上に焼きのりをおいて、②から④を3回繰り返す。
- ⑤ 最後に全体に小麦粉をまぶす。
- ⑥ 油をしいて焼き、焦げ目がついたらフタをして火を通す。
- ⑦ 焼けたら半分に切って、しょうが、しょうゆを合わせたものをかけて盛り付ける。



『にぎすと山芋ののり巻き』

深谷和花さん（一色高校1年）

（調理時間 35分）

◆食材・分量（4人分）

焼きのり	3枚
にぎすのすり身	1パック
山芋	6cm
卵	1個
めんつゆ	大さじ1



◆作り方

- ① のりを縦に4等分に切る。
- ② 山芋の皮をむいて、5mmの輪切りにし、山芋に塩をまぶして揚げ焼きにする。
- ③ ②の山芋の上に、にぎすのすり身をのせて、のりで巻く。
- ④ ③を少量の油で揚げ焼きにする。
- ⑤ 卵とめんつゆを混ぜる。
- ⑥ ④を食べやすい大きさにカットし盛り付け、⑤をかけて完成。