

あったかーい 沖縄から
入荷中！ デス

新物

塩

もずく

きざんで

生もずく

10のレシピ

1 卵焼き



溶き卵と一緒にかき混ぜるだけ！

2 チャーハン



ご飯といっしょに炒めるだけ！

3 スープ・みそ汁



スープや味噌汁の具材に！

4 和え物・酢の物



好みの具材と調味料で和えるだけ！

5 雑炊



雑炊の具材に！
仕上げは溶き卵で！

6 お好み焼き



粉と一緒にかき混ぜるだけ！

7 カレー



煮込んだルーに入れるだけ！

8 サラダ



野菜と一緒にトッピング！

9 ハンバーグ



ミンチ肉と一緒にねり込むだけ！

10 ぎょうざ



ぎょうざの具材と一緒にねり込むだけ！

100g 当たり 120 円

1 パック

450 円前後

ヌルヌル成分（フコイ
ダン）たっぷりのもず
くで、手軽にヘルシー
料理を。いつもの一品
も、ひと味違う美味し
さに！！

◆塩抜き方法

召し上がる量のもずくをボールに
いれ水を注ぎます。十分に水に浸
かったもずくに塩を入れます。
※1 リットルの水に大さじ 1 杯の
塩を入れるとより早く抜けます。

十分にかき混ぜ 20 分～
30 分置きます。

塩抜き後、軽く水で流して下
さい。これで、もずくの塩抜
きが完了。

※塩を使い、浸透圧を同じにすることで、塩分が抜けやすくなります。