

☆シージュエリーの梅サラダ



[材料]	2人分	
	シージュエリー	50g
	きゅうり	1/3本
	梅干し	2個
*	みりん	大さじ1
*	しょうゆ	小さじ1
*	砂糖	小さじ1
*	いりごま	大さじ1

[作り方]

- 1 シージュエリーはサッと水洗いし、
適当な長さに切っておく
- 2 梅干しは種を取り、大きめにちぎり*と合わせる
- 3 きゅうりはせん切りしておく
- 4 ボールですべての材料を混ぜ合わせて完成

☆シージュエリートマトスープ【食感が楽しいトマトスープ】



[材料]	2人分	
シージュエリー	50 g	
玉ねぎ	1/4個	
キャベツ	1/8個	
にんじん	1/4個	
ベーコン	2枚	
オリーブオイル	大さじ1	
トマト缶	1/2缶	
水	350ml	
顆粒コンソメ	小さじ1.5	
塩こしょう	少々	
パセリ	お好みで	
パルメザンチーズ	お好みで	

[作り方]

- 1 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ベーコンは1 c m角に切る
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、温まったら玉ねぎを入れ炒める
- 3 玉ねぎが透き通ってきたら、ベーコンを加え炒める
- 4 油がなじんできたら、キャベツ、にんじんを加えさらに炒める
- 5 トマト缶、水、コンソメを入れ、10分程煮る
- 6 シージュエリーをさっと水洗いし、食べやすい長さに切り鍋の中に入れ3~4分煮る
- 7 塩こしょうをして味を整えたら完成
- 8 お好みでパセリとパルメザンチーズをふりかける

☆シージュエリーのひき肉のせ【簡単に作れるヘルシーな主食】



[材料]	2人分	
シージュエリー		100 g
ひき肉	100 g	
にんにく	1カケ	
しょうが	1カケ	
ねぎ	お好み	
* しょうゆ	大さじ1	
* 中濃ソース	大さじ1	
* さとう	小さじ1	
* みそ	小さじ1	
* 鶏がらスープの素	小さじ1/2	

[作り方]

- 1 にんにく・しょうがをみじん切り
- 2 シージュエリーを水洗いし、水気を切ったら皿に盛り付ける
- 3 ごま油でにんにく・しょうがを炒め
香りが立ったら肉を加えて炒める
- 4 火が通ったら、*を入れ味を整える
- 5 調味料がなじんだらシージュエリーの上のにせる
- 6 輪切りしたねぎをお好みで振りかける

☆シージュエリーの酢の物【シージュエリーとお酢が合う！！】



[材料]	2人分	
	シージュエリー	50 g
	ハム	3枚
	きゅうり	1/2本
	卵	1個
	砂糖(卵用)	小さじ1
*	酢	大さじ2
*	しょうゆ	大さじ2
*	砂糖	大さじ2.5
*	ごま油	大さじ1/2

[作り方]

- 1 シージュエリーはサッと洗って水気を切っておく
- 2 卵と砂糖を混ぜ、薄焼き卵を焼いておく
- 3 きゅうりは輪切りにし、塩をふってしばらく置いておく
そのあと、軽く水洗いし、ぎゅっと絞っておく
- 4 薄焼き卵とハムを細切りにする
- 5 *の調味料を一緒に合わせて完成

☆夏野菜の冷やし汁【暑い夏にシージュエリーのさっぱりおかず】



[材料]	2人分	
	シージュエリー	50 g
	ツナ缶	1/2缶
	ミニトマト	4個
	ゴーヤ	1/3本
	木綿豆腐	1/4丁
*	湯	1/2カップ
*	味噌	大さじ1
	和風だしの素	小さじ1
	氷水	2カップ

[作り方]

- 1 ツナは軽く油を切り、ミニトマトは半分に切る
- 2 ゴーヤの種を取り、薄く輪切りにして、軽く水洗いしたら水切りせずに、耐熱容器に並べ、ふわっとラップをしてレンジで30秒ほど加熱する
- 3 豆腐は角切りしておく
- 4 シージュエリーは洗って、水気を切っておく
- 5 ボウルに湯とみそをいれ、よく混ぜたら、和風だしの素を加えてさらに混ぜる
- 6 人数分の器に均等に具材を入れ、5を少しずつ流しいれる



つるつる シャキッ!

簡単! オイシ〜ヘルシ〜!

天然海藻由来100%



シー ジュエリー

カルシウム

食物繊維

糖質
0
脂質
0
カロリー
0

ちよい足してヘルシー大盛り!
アレンジ自在でおいしく健康!



要冷蔵
▲冷凍厳禁

盛り付け例