

北海道産

角切こんぶ茶

活用レシピ

昆布の旨味は無限大っ!!



小腹がすいたら...

カンタン! なごみスープ



- ・お湯 150cc
- ・角切こんぶ 3~4枚
- ・あれば卵(1ヶ)
- ・ネギ

ホッ

- ① お湯に昆布を入れる
- ② あれば溶き卵を入れる
- ③ ネギを散らす

箸がとまらない!

ポリポリ きゅうり

- ・きゅうり 1本
- ・角切こんぶ 適量
- ・しょうが 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・砂糖 適量

- ① きゅうりを輪切りにする (1cmくらい)
- ② 昆布・しょうが・砂糖・しょうゆで甘辛に和える



旨味がぎゅっ!!

旨味をちよい足し



体の芯からほかほかに

即席! 湯豆腐

- ・豆腐 1丁~半丁
- ・角切こんぶ 4~5枚
- ・お湯 300cc
- ・白菜 適量
- ・ゆず 適量

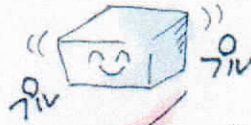
- ① お湯に豆腐・昆布を入れる
- ② 白菜を入れ、ひと煮立ちさせる
- ③ ゆずの香りをプラスしてもOK



あたたまるよ~



お豆腐は美容に◎
高タンパク
お腹も大満足~



栄養満点!

昆布ゴーヤ炒め

- ・ゴーヤ 1本
- ・人参 1本
- ・しいたけ 3枚
- ・角切こんぶ 適量
- ・ちくわ 2本
- (※目安は4人分です)

- ① ゴーヤはわたを取り、うす切りにする
- ② 人参・しいたけ・ちくわもうす切りにする
- ③ 昆布を入れ、フライパンで炒める



冷めてもおいしい!
お弁当のおかずにも
おすすめ~♥

煮物の隠し味に...

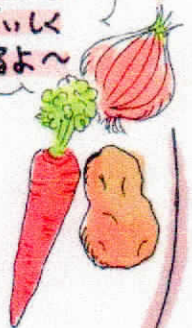
肉じゃが etc...

「角切こんぶ茶」を煮物にホッとして

入れるだけで

味をひきたてるだけでなく
昆布の栄養をプラスできる
体にうれしいちよい足し!

もっとおいしくなるよ~



やわらかく煮えた昆布で
ご飯もすすむ~♥

