

# ねばねば三兄弟



## ちょっと一言！

アカモクは、栄養豊富なスーパーフードとして最近注目されている食材です！  
ゆがいて細かく刻まれたものがスーパーなどで冷凍販売されていますので、これを解凍して使えば簡単に調理することができます。

よく刻むと粘りけがでて、シャキシャキとした歯触りが楽しめます。

## 5人分 量・単位

材料名	量・単位
アカモク	250g
オクラ	1/2袋
山芋	15g
かに風味かまぼこ	2本
ポン酢	適量
酢	少々
みりん	少々
醤油	少々

1 生のアカモクは軸を除き、たっぷりのお湯でゆがいた後、細かく刻む。  
(冷凍のものを使う場合は解凍する。)

2 オクラはお湯で湯がいた後、ヘタをとって輪切りにする。

3 山芋は皮をおき、さいの目切りにする。

4 1と2と3をボウルに入れ、割いたかに風味かまぼこ、ポン酢、酢、みりん、醤油を加えて混ぜ合わせれば完成。

## レシピを作った団体・人

山口県漁村生活改善士 [下関市]