



のりサンド

材料 (4人分)

食パン	8枚	味付海苔 (8切)	16枚
バター	適量	スライスチーズ	適量
薄焼卵	適量	レタス	お好みで

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	394kcal	タンパク質	15.0g
脂肪	21.6g		

作り方

- ① 食パンを焼き、バターを塗る。
- ② 食パン1枚につき4枚の味付海苔をのせる。
- ③ チーズ、薄焼卵、レタスなどをお好みでトッピング。
- ④ もう1枚の食パンではさみ、4分の1にカットして出来上がり。

※食パンを焼いた場合は、海苔が湿気る前に食べましょう。
 ※食パンを焼かずにサンドすると、海苔の風味をより味わえます。

※ハムにも合いますが、厚いものを使うと海苔の風味が負けてしまいます。

栄養士チェック

海苔は低カロリー、かつビタミン・ミネラルを豊富に含む食品です。特に、体の中でビタミンAとなって働く(皮膚、粘膜を健康的に保つ)カロテンを豊富に含みます。味付海苔(8切)5枚で、小学生が1日に必要とするビタミンAの量の約2割を補うことができます。

緑黄色野菜が嫌いなお子さんにはおすすめの食品です。



愛媛海苔株式会社
高橋譲二さん

レシピ紹介者

海苔は日本伝統の食文化に欠かせない食材で、西条でもたくさん生産されています。海苔はバターやチーズにも合うので今回のレシピのように洋食でもおいしく食べられます。手軽にできるので身近な食材として海苔を食べてもらえとうれしいです。

西条での海苔養殖は江戸時代後期から始まり、広大な干潟という自然条件や生産者の努力と技術の進歩、機械化により、県内一の海苔生産地となっています。

近年西条では、巻き寿司や味付海苔に利用される板海苔より、海苔の繊維を切断することなくそのまま乾燥させる「ぼらのり」が主流になってきています。吸い物や味噌汁の具として、またラーメンのトッピングやおつまみなど、用途が広がっています。

海苔は良質のタンパク質を豊富に含んでおり、海の大豆とも呼ば

れていきます。食物繊維も豊富で、体内に入った有害物質を排出するためのお掃除に大活躍します。卓上に置いておかずにかけてたり、ご飯にのせたり簡単に取ることで、できる万能な自然食品です。

西条特産の海苔をもう一度見直してみませんか。



平成20年収穫量：4,341 t
(県内第1位)

食育ワンポイントチェック

食べ物の歴史を知ろう

日本の伝統食品である海苔は、万葉の昔から食されていたようです。いつの時代も変わらぬ人気を誇り、おそらく嫌いな人がほとんどいないという数少ない食べ物の一つでしょう。

おにぎりや海苔巻きなど日常的なものから、太巻きや節分での恵方巻など季節行事にも欠かせない、大切な食文化を支える食材でもあります。

熱々のご飯にぴったりの、あのパリパリ香ばしい食感を楽しみながら、海苔の歴史や文化を紐解いてみるとさらに風味が増すかもしれませんよ。

