

すりむ昆布入り豆腐ハンバーグ

材料（3～4人分）

豆腐	300g
ひき肉	300g
麩	15g
卵	1個
すりむ昆布	10g
料理酒	大さじ1杯



ソース

中濃ソース	
黄金昆布	1切れ

作り方

- ①ボウルに豆腐を入れ混ぜる。
- ②混ぜたらひき肉に、粉末にした麩と卵を入れ、混ぜる。
- ③その中に、すりむ昆布を入れ、混ぜる。
- ④空気を抜きながら形を整える。
- ⑤フライパンに油をひき、ハンバーグを中火で表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ひっくり返し、料理酒を大さじ1杯入れる。
- ⑦弱火で焼いて完成。



ソース

- ①中濃ソースに黄金昆布を入れ、一晩おく。

すりむ昆布入り野菜たっぷり炒め

材料（2人分）

しいたけ	1こ
豚バラ肉	100g
パプリカ（黄色）	4分の1
アスパラ	3本
にんじん	4分の1
じゃがいも	2個
すりむ昆布	10g
片栗粉	大さじ1杯
料理酒	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
醤油	小さじ2杯
塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2杯



作り方

- ①豚バラ肉に料理酒、醤油、みりんを振りかけ、片栗粉をまぶしておく。
- ②野菜は細切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、①をよく炒め、取り出す。
- ④同じフライパンにオリーブオイルを少し足し、野菜とすりむ昆布を炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ⑤④に先ほど取り出した豚バラ肉を一緒にあわせて炒める。
- ⑥皿に盛りつけて完成。

昆布森小学校の 5・6年生が考えた

「すりむ昆布」の おいしいレシピ！



鮭のバターすりむ
昆布ホイル焼き



すりむ昆布入り
豆腐ハンバーグ



鮭とすりむ昆布の
炊き込みご飯



すりむ昆布入り
野菜たっぷり炒め

釧路町立昆布森小学校



鮭のバターすりむ昆布ホイル焼き

材料（1人分）

鮭	1切れ
キャベツ	30g
えのき	20g
しめじ	20g
すりむ昆布	1つまみ
バター	10g
醤油	適量
塩こしょう	適量
ブラックペッパー	適量

用意するもの

アルミホイル



作り方

- ①キャベツとえのきを一口ずつに切る。
- ②アルミホイルにキャベツ、鮭、しめじ、えのきの順にのせ、塩こしょうをふる。
- ③その上にバター、ブラックペッパー、すりむ昆布をのせ、アルミホイルでしっかりと包む。
- ④少し水を入れたフライパンで15~20分ほど蓋をして蒸す。
- ⑤最後に醤油をかけて完成。

鮭とすりむ昆布の炊き込みご飯

材料（4人分）

米	2合
すりむ昆布	8g
しめじ	2分の1パック
にんじん	4分の1本
鮭	2切れ
醤油	大さじ3杯
砂糖	大さじ2杯

作り方

- ①米をとぐ
- ②にんじんは小さく切り、しめじをほぐす。
- ③にんじんとしめじを煮る。
- ④鮭は弱火で焼いておく。
- ⑤全部お釜に入れ、醤油、砂糖、すりむ昆布を入れる。
- ⑥あとは、炊き上がれば完成。



昆布森には自慢の「海の幸」がたくさんあるよ！



すりむ昆布です！



〒085-2272

北海道釧路郡釧路町昆布森3丁目106

釧路町立昆布森小学校

電話 (0154) - 63 - 2013

ご協力

昆布森漁業協同組合様

