



海藻あかもくパスタは、ゆで時間2分の時短！簡単！便利なサラダ感覚のヘルシーパスタです。
パスタはもちろん、ゆでた麺を刻んで卵焼き、衣をつけてパスタ天ぷら等バリエーションも豊富です！

※レシピはあかもくパスタ約90g（1人前）でつくっています。

※野菜などの材料は適量です。お好みの量でお作りください。



夏野菜サラダアカモク麺



材 料

- | | | | |
|--------|------|------------|----|
| ・パプリカ赤 | | ・レモンスライス | 1枚 |
| ・パプリカ黄 | | ・レモン汁 | 少々 |
| ・ズッキーニ | | ・パセリみじん切り | 少々 |
| ・胡瓜 | | ・バジルみじん切り | 少々 |
| ・セロリ | | ・オクラ | 3本 |
| ・トマト | 3カット | ※好みでパクチーなど | |
| ・オリーブ | 5個 | | |

作り方

- ・カットした野菜をオリーブオイル、バルサミコ酢、塩コショウで味付けする。
- ・茹でたアカモク麺を熱いまま混ぜ合わせて、味を確認する。
- ・レモン汁を絞り、パセリ、バジルを混ぜ合わせる。

アレンジ

- ・冷麺で召し上がりたい時は冷水で冷やして上記と同じ手順で味付けする。

アカモクパスタのとろとろ冷やし麺



材 料

- ・海藻（刻んでたく）
 - ・アカモク
 - ・もずく
 - ・根昆布、茎わかめ等
 - ・胡瓜
 - ・大根
 - ・めんつゆ（うす味）大さじ2
 - ・土佐酢 大さじ1
 - ・酢（米酢）100cc
 - ・水 100cc
 - ・醤油 100cc
 - ・本みりん 100cc
 - ・本枯れかつお削り節 10～15g
- ※全てを鍋に入れ火にかけてみりんのアルコールが飛んだら火を止め人肌に冷めてからかつお節を濾す。（保存容器で冷蔵保存）

作り方

- ・アカモクパスタを熱湯で2分茹であげ水で冷やす。
- ・大根は皮をむき、たて半分にスライサーで半月形にうす切りにし、軽く塩をふる。
- ・刻んだ海藻ときゅうりの細切りを土佐酢と合わせておく。
- ・器の内側に大根の半月切りを飾り、アカモクパスタを盛り上から土佐酢で味付した海藻を盛り付ける。冷えためんつゆをかけ、涼味と酸味でいただく。

アレンジ

- ・その他、味やトッピングでアレンジできます。（レモンライス、大根おろし、山いもすりおろしなど）



グリーンカレーアカモク麺



材 料

- ・グリーンカレー（市販1人分パック）
- ・パプリカ
- ・ズッキーニ
- ・シメジ
- ・ナス
- ・トマト
- ・鶏肉

作り方

- ・グリーンカレーで鶏肉を煮込む。（辛く塩分もあるため少し伸ばし、濃度は片栗粉で調整する）
- ・パプリカ、ズッキーニ、シメジ、ナス、トマトなどを電子レンジで加熱して添える。



ロールキャベツとアカモク麺



材 料

- ・市販のパスタソース
- ・唐辛子
- ・ベーコンまたは豚バラ肉
- ・ニンニク
- ・キャベツ
- ・玉ねぎ
- ・マッシュルーム
- ・シメジ
- ・温泉卵
- ・バジルまたは大葉
- ・ブロッコリーなど

作 り 方

- ・千切りキャベツをベーコンまたは豚バラ肉で巻き楊枝でとめる。(3個分)
- ・ニンニクをサラダ油で香りを出し、輪切り唐辛子を加える。
- ・玉ねぎスライス、マッシュルーム、シメジを加えて軽く炒める。
- ・市販のパスタソースを入れ、ロールキャベツも加えて5分ほど落とし蓋をして煮込む。
- ・ロールキャベツを皿に上げ、茹でた麺を煮込んだ鍋で絡めて皿に盛り込む。
- ・温泉卵をトッピングし、バジルまたは大葉の千切りを添える。
- ・ブロッコリーなど野菜を添える。

オリーブとトマトパスタ（アカモク）



材 料

- ・ライブオリーブ 10個
- ・玉ねぎ
- ・中玉トマト 半分
- ・バジルまたは大葉
- ・ソーセージやハムなど

作り方

- ・オリーブ、玉ねぎ（各みじん切り）、トマト（1cm角カット）をボールに入れ、塩、胡椒、オリーブオイル、酢で味付をする。（パスタソースがあれば20cc程加えるとさらにおいしくなる）
- ・麺は温かくても冷たくてもよく、上記の具材に麺を絡めて盛り付ける。
- ・玉ねぎのスライスとバジルまたは大葉をトッピングする。
- ・ソーセージ、ハムなどを添える。

魚介のアカモクパスタ(シンプルスタイル)



材 料

- ・シーフードミックス
- ・あさり
- ・玉ねぎ
- ・マッシュルーム
- ・シメジ
- ・バジルまたは大葉
- ・パセリ
- ・唐辛子
- ・ニンニク
- ・オリーブオイル

作り方

- ・サラダオイルでニンニクの香りを出し、唐辛子の輪切りを加える。
- ・玉ねぎ、マッシュルーム、シメジを加え炒める。
- ・あさを加え蓋が開くまで加熱し、シーフードミックスを加えて火を通す。
- ・茹でた麺を加え、塩、胡椒、オリーブオイルで味を調える。
- ・バジルとパセリのみじん切りを加え仕上げる。
- ・水が足りない場合はゆで汁を残しておいて加える。

魚介のアカモクパスタトマト味(ペスカトーレ)



材 料

- ・シーフードミックス
- ・あさり
- ・玉ねぎ
- ・マッシュルーム
- ・シメジ
- ・バジルまたは大葉
- ・パセリ
- ・唐辛子
- ・ニンニク
- ・オリーブオイル
- ・パスタソース

作り方

- ・サラダオイルでニンニクの香りを出し、唐辛子の輪切りを加える。
- ・玉ねぎ、マッシュルーム、シメジを加え炒める。
- ・あさりを加え蓋が開くまで加熱し、シーフードミックスを加えて火を通す。
- ・茹でた麺を入れ、パスタソースを加える。塩、胡椒、オリーブオイルで味を調える。(塩味は控えめにする)
- ・バジルとパセリのみじん切りを加え仕上げる。
- ・水が足りない場合はゆで汁を残しておいて加える。

アカモク麺のインドネシア風(ミーゴレン)



材 料

- ・パプリカ赤・黄
- ・玉ねぎ
- ・ソーセージまたはハム
- ・照り焼きソース（市販） 1 2 g
- ・オイスターソース 3 g
- ・スイートチリソース 少量
- ・サンバル（唐辛子または一味）少量
- ・酢 少量
- ・ニンニク
- ・塩、胡椒

作 り 方

- ・フライパンにサラダオイルを敷き、弱火でニンニク少量をきつね色に炒め、材料の野菜、ハムを加え炒める。
- ・硬めに茹でた麺を水分を切り加える。
- ・照り焼きソース、オイスターソース、スイートチリソース、サンバル（唐辛子または一味）、酢少量を混ぜ合わせてソースを作っておく。
- ・上記ソースを加え炒め、塩、胡椒などで味を調える。
- ・ミーゴレンはインドネシア料理。