



生活

キャンプで作ろう!

# アカモクごはん!

日付 \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_

講師: <sup>のさか</sup>野坂 <sup>あきゆき</sup>昌之さん  
グレルあまから

アカモクとは○○○

- ▶ ワカメや昆布のようなネバネバした海藻
- ▶ 栄養価が高く、お通じにもよいスーパーフード

## アカモク海鮮丼

材料 ( \_\_\_\_\_ )

## 大人のアカモクごはん

材料 ( \_\_\_\_\_ )

## アカモクうどん 和風パスタ

- ・うどんの汁気をよく切って!
- ・バター、コショウを加えてからめ、最後にアカモクをのせれば完成

キャンプの思い出や作ったアカモクごはんの写真をはってね!!



こんな使い道も・・・

冷凍したアカモクはキャンプで保冷剤代わりにになります!

