



白きくらげのシャーベット風



材料 2人前

- ・白きくらげ 10g
- ・レモン汁 大さじ3
- ・はちみつ 大さじ4~5

作り方

- ①圧力鍋に水戻した白きくらげとたっぷりの水を入れて20分煮る
- ②トロトロになった白きくらげを鍋から出して冷ます
- ③レモン汁とはちみつをよく混ぜ
②の白きくらげと合わせる
- ④タッパーなどの保存容器に入れて、冷凍庫で2時間~3時間冷やす

※甘さはお好みで調整してください
カルピスなどお好みのジュースの原液で混ぜると様々な味が楽しめます

白きくらげと冬瓜のスープ



材料 2人前

- ・白きくらげ 10g
- ・冬瓜 400g
- ・緑豆もやし 1袋
- ・干し貝柱 10g
- ・干し貝柱の戻し汁 300ml
- ・塩・胡椒 適量

作り方

- ①鍋に、水戻した白きくらげとたっぷりの水を入れて10分ほど煮て水気を切っておく
- ②干し貝柱を分量の水に30分ほどつけておく
- ③冬瓜の皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ④鍋に、①の白きくらげ、干し貝柱を戻し汁ごと、③の冬瓜、洗った緑豆もやしを入れ、弱火で半時間ほど煮る
- ⑤塩胡椒で味を調える

黒木耳のピクルス



材料 2人前

- ・黒木耳 10g
 - ・きゅうり 2本
 - ・人参 2本
 - ・くこの実 10-20粒程度
- 【ピクルス液】
- ・酢 100ml
 - ・昆布水 120ml
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・塩 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・ローリエ 1枚
 - ・こしょう 少々

作り方

- ①水戻した黒木耳、スティック状に切ったきゅうり、人参を軽く茹でて水気を切っておく
 - ②ピクルス液の材料を鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる
 - ③①とくこの実をピクルス液に漬けて、そのまま冷ます
 - ④粗熱が取れたら、煮沸した瓶に移し、冷蔵庫に入れる。
- ※半日後から食べられます。
(冷蔵庫で3、4日保存可)

※甘さはお好みで調整してください

黒木耳とイカの炒め物



材料 2人前

- ・イカ 100g~150g
- ・小松菜 2株
- ・黒木耳 5g

【調味料】

- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・黒酢 大さじ1
(なければ穀物酢などでOK)

作り方

- ①小松菜、イカを食べやすい大きさに切る
- ②フライパンに油を入れて熱し、水で戻した黒木耳と①を入れて炒める
- ③火が通ったら、調味料を全て入れて味を調える