



11月のオススメレシピ ！ ！ ！ いつものお鍋の材料にプラスするだけ！ からだ想いの美味しい鍋に

大道貿易楽天市場

豆乳鍋 ●●

身体に潤いを与える白きくらげ、豆乳、豆腐、白ネギをたっぷり使ったお鍋です。

【材料】4人分

豆乳を強火で煮過ぎないのが美味しく作るコツ♪

干し椎茸 5～6枚 〈スープ〉
白きくらげ 20g 干し椎茸の戻し汁・無調整豆乳 各 500cc
白菜 1/2玉 酒粕（水で溶いておく） 100g
白ネギ 1本 塩麴 30g
木綿豆腐 1丁 （なければ塩又は味噌で味を調節）
鶏肉（生姜汁、酒につけておく） 300g



【作り方】

- ①干し椎茸を分量の水で半日戻す。
- ②白木耳をたっぷりの水で半時間戻す。
- ③鍋に①の戻し汁、塩麴、水で溶いた酒粕、具材をすべて入れて煮る。
- ④煮立ったら、豆乳を入れ沸騰させないようにしばらく煮る。

つくね鍋 ●

食欲がわかない、疲れが溜まってきた… そんな時は
胃粘膜を優しく守るきくらげ、山芋、れんこんを練りこんだ
手作りならではの美味しいつくね鍋はいかが？



【材料】4人分

白菜 1/2玉
豆腐 1丁
白ネギ 1/2本
春菊、水菜などお好みの野菜
昆布水（だし用昆布 20g 水 1000cc）

《つくね材料》

鶏むね肉ミンチ 300g
スライスきくらげ 5g
山芋 40g
れんこん 30g
片栗粉・塩麴 各大さじ1

【作り方】

- ①きくらげを水で戻して細かく刻む。
- ②山芋、れんこんをみじん切りにする。
- ③ボウルにつくねの材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ④鍋に昆布水、適当な大きさに切った白菜、白ネギを入れて煮たて、つくねをスプーンですくって入れていく。
- ⑤つくねが煮えたら、豆腐、春菊を入れる。

免疫力アップが期待できて旨味がしっかり詰まった●干し椎茸
血管をしなやかにして血の質をよくするといわれる●黒きくらげ
肺を潤して、乾燥が気になる冬の身体をサポートしてくれる●白きくらげ

キムチ鍋 ●●●●

辛さがくせになるキムチ鍋

出汁に干し椎茸、干し貝柱をプラスすることで味にぐんと深みが出ます。

白きくらげ・黒きくらげはそれ自体に味がないので、お鍋材料におすすめです。

【材料】4人分

干し椎茸 4～5枚
干し貝柱 30g
白・黒きくらげ 各 10g
しゃぶしゃぶ用豚肉 300g
市販のキムチ 200g
椎茸と貝柱の戻し汁 1000cc



味噌

大さじ1～2

【作り方】

もやし 400g
ニラ 100g
長ネギ 1本

- ①干し椎茸と干し貝柱を一緒に分量の水に置いて半日戻す。
- ②白・黒きくらげをそれぞれたっぷりの水で半時間ほど戻す。
- ③鍋に①と水切りした②を入れて火にかけ、沸騰したら、白きくらげを入れてしばらく煮てからキムチ・味噌を入れる。
- ④次に黒木耳、もやし、大き目にスライスした長ネギ、豚肉を入れ、最後にニラを入れる。

おでん ●●

定番おでんにプラス+

おでんの具と言えば、大根、こんにゃく、卵、厚揚げ等。
それぞれの家で、また地域によって味付けも材料も様々。

干し椎茸、黒きくらげをプラスしてみませんか？

おでんのだしによく合いますよ♪

弊社の黒きくらげは煮溶ける心配がなく

煮込めば煮込むほどもっちり！

【ポイント】

- ・干し椎茸の戻し汁を出汁に使う
(水 1500ccに干し椎茸 7～8枚くらい)
- ・黒きくらげ 5gを水戻して、他の具材と一緒に煮る



レシピ監修 国際薬膳調理師 大道優子



主な

商品ラインナップ



クーポン
対象品



干し椎茸

用途に応じた多彩な加工を施した干し椎茸を取り揃えております。大きさ色々のホールやカット、スライスした便利な内容となっておりますので、一度ご覧ください。

〈一言メモ〉

胃を元気にして身体の底力を強める働きがあると言われる干し椎茸。食欲がない、疲労感が強い。そんな時は、干し椎茸の戻し汁を使ったスープがおすすめ！



カットわかめ

200g・1kg 入りで楽天最安値にチャレンジ中の新商品のカットわかめ！クーポンもご用意しております！



クーポン
対象品



きくらげ

黒きくらげ、白きくらげ、希少な白玉木耳もご用意しております。ホールから、スライスなどの加工済みのきくらげもございますので、ご家庭で手軽にお楽しみ頂けます！

〈一言メモ〉

きくらげは、独特のゼラチン質が粘膜の働きを高めてくれます。乾燥が気になる秋の潤いアップにおすすめ！



乾燥種子や貝柱など

人気の干し貝柱や、松の実・クコの実、その他千切り大根や芽ひじき、とろろ昆布などをご用意！

今月は椎茸・きくらげがお買い得！！

クーポン獲得はこちら ▶

<https://www.rakuten.ne.jp/gold/oomichi/event/coupon.html>
是非、ブックマークしておいてください！！

