

桜をイメージしたサラダ

1. 白きくらげの紫蘇ふりかけ和え

春の風は肌の乾燥の大敵！
肺を潤す白きくらげを桜の花びら風に。

【材料】2人前

- ・白きくらげ・・・2g
(水戻しして15分ほど煮る)
- ・きゅうり(細めの拍子切り)・・・1/3本
- 〈調味料〉
- ・紫蘇ふりかけ・・・大さじ1



【作り方】

- ①ボウルに、紫蘇ふりかけ、しっかり水切りした白きくらげ、きゅうりを入れよく和える。

2.

お弁当にも! 黒きくらげと スナップえんどうの卵焼き

血を補う黒きくらげと
身体を元気にする万能食材の卵
色鮮やかなスナップえんどうの
シャキシャキ食感も楽しめます。



【材料】2人前

- ・黒きくらげ(水戻し)・・・2g
- ・卵(割ってほぐす)・・・2個
- ・スナップえんどう(塩茹で)・・・4~5本
- 〈調味料〉
- ・塩胡椒・・・適量

【作り方】

- ①フライパンに油を入れて熱し、黒きくらげ、スナップえんどうを軽く炒め、塩胡椒を振る。
- ②①に割りほぐした卵を入れ、一緒に炒め火を通す。

3月 春を感じるレシピ

3. 椎茸の旨味とキャベツの甘味が引き立つ

陽気と共に、動物も植物も外に向かって動き出す春！
旬の素材を活かしたシンプルな味付けで、身も心も軽やかに。

塩麴漬け干し椎茸と 春キャベツのスープ

【材料】2人前

- ・干し椎茸・・・2~3枚
(400ccの水で戻す)
- ・春キャベツ(ざくざり切り)・・・2~3枚
- ・人参(拍子ざり)・・・1/2本
- 〈調味料〉
- ・塩麴・・・大さじ1



元気アップにおすすめの
干し椎茸を発酵調味料の塩麴に
漬けると、深みのある旨味に。
食欲のない朝にもおすすめ。

【作り方】

- ①水戻しした椎茸と塩麴をビニール袋に入れて口をしぼり、半日ほど冷蔵庫に置く。
- ②鍋に、①の塩麴と干し椎茸、椎茸の戻し汁、人参を入れて弱火で、15分ほど煮る。
- ③人参が柔らかくなったら、キャベツを入れてしばらく煮る。しんなりしたら出来上がり。

レシピ監修 国際薬膳調理師 大道優子

4. パスタを茹でずに干し椎茸の戻し汁で煮込むだけ! 菜の花とあさりのスープパスタ

季節の変わり目の疲れやすい時期は、
旨味の効いただしがおススメ。

【材料】2人前

- ・干し椎茸・・・2枚
- ・干し貝柱・・・5g
(一緒に500ccの水で戻す)
- ・日本酒・・・大さじ1/2
- ・パスタ・・・140g
- ・あさり・・・200g
- ・菜の花(塩茹で)・・・ひと束
- 〈調味料〉
- ・醤油・みりん・・・各大さじ1

【作り方】

- ①あさり、干し椎茸、干し貝柱を戻し汁ごとを大きめのフライパンに入れ火にかける。
- ②沸騰してきたらパスタを①に入れてかき混ぜ、パッケージの表示どおりの時間茹でる。
※茹で時間によって水分量は調節してください。
- ③パスタに火が通ったら調味料を入れて火を止める。
- ④器にパスタをスープごと入れ、仕上げに適当な大きさに切った菜の花、干し椎茸、干し貝柱を盛り付ける。





主な

商品ラインナップ



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！



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！



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！



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！

いつもよりお買い得にお買い物！！

楽天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！！

