

濃厚な香りがたまらない

# ポルチャーニ茸の炊き込みピラフ



【材料】 2人前

- 米（洗っておく）・・・2合
- 乾燥ポルチャーニ茸・・・5g  
（400ccの水で戻して粗く刻む）
- 新玉ねぎ（みじん切り）・・・小1個
- 人参（細かく刻む）・・・1/2本
- ベーコン（粗く刻む）・・・50g
- 塩胡椒・・・少々

元気を付け、免疫力アップにも役立つきのこ類。  
その中でも香りの王様と言われるポルチャーニ茸。  
簡単ピラフで風味を楽しんで♪

## 春の元気アップレシピ

新生活のスタートする4月はつい頑張り過ぎてしまいがち。  
疲れたなと思ったらちょっと深呼吸してみませんか？

### 作り方

- ①鍋にオリーブオイルを入れて火をつけ、  
玉ねぎ、人参、ベーコンを入れて香りが出るまで炒める。
- ②炊飯器に2合分の分量よりやや少なめの分量の戻し汁、  
①、ポルチャーニ茸を入れて炊く。

【材料】 2人前

- 干し椎茸（400ccの水で戻す）・・・2～3枚
- セロリ（細かく刻んだ軸の部分）・・・30g
- 豚ミンチ・・・100g
- 片栗粉・・・大さじ2
- 生姜しぼり汁・・・小さじ1
- 絹豆腐・・・30g
- 塩・・・適宜
- <調味料>
- 醤油、みりん・・・各大さじ2
- ごま油・・・大さじ1

香りで気分スッキリ

# セロリ入りつくねと干し椎茸のスープ

セロリの香りはのぼせやイライラの解消に。

### 作り方

- ①干し椎茸以外の材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ②鍋に戻し汁、スライスした干し椎茸を入れ、  
煮立ったら①を丸めて入れる。
- ③つくねに火が通ったら、醤油、みりんで味を調え、  
最後にごま油を入れる。
- ④仕上げにセロリの葉を散らす。



【材料】 2人前

- くこの実・・・20粒程度
- レモン汁・・・大さじ2
- はちみつ・・・大さじ2  
（甘みはお好みで）
- 酢・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 塩胡椒・・・少々

## 疲れ目に くこの実ドレッシングのサラダ

### 作り方

- ①材料全てを瓶に入れてよくかき混ぜて  
30分ほど置く。（冷蔵庫で1週間程度保存可）
- ②ドレッシングをブロッコリー、スライスオニオン、  
水戻しして茹でた白きくらげ、オレンジなど  
お好みの材料と混ぜ合わせる。

身体を潤し、特に目に栄養を与えるとされるくこの実。  
エキスがしっかり溶け込んだドレッシングです。  
お好みの野菜にかけてどうぞ！



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！！

