

火照った身体をクールダウン

セロリとキャベツ松の実のサラダ

シンプルだからこそたっぷり食べられる。
肉料理の付け合わせにも



【材料】2人前

- キャベツ(千切り)・・・1/4個
- セロリ(斜め薄切り)・・・1本
- 松の実(軽く空炒り)・・・50g
- クコの実・・・・・・・・・・15粒程度
- <調味料>
- レモン・・・・・・・・・・1/2個分
- 塩胡椒・・・・・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

夏前に必見！シミ・肌荒れ・乾燥を防ぐ

紫外線対策レシピ

たっぷり血を補って巡りを良くしてシミ、乾燥など夏の肌トラブルの改善に役立つレシピをご紹介します。

作り方

- ①ボウルにキャベツ、セロリ、松の実、くこの実を入れ、レモン汁、塩、こしょうを加えてよく混ぜ10分程馴染ませ水気を切る。
- ②熱したごま油をかける。

【材料】2人前

血の質を上げて錆びないカラダに

血を増やす食材を集めた一品
お弁当のおかずにも。

- 黒きくらげ(水戻しする)・5g
- 人参(細切り)・・・・・・・・中1本
- ピーマン(細切り)・・・・2個
- 卵(溶いておく)・・・・・・・・Mサイズ1個
- <調味料>
- 醤油・・・・・・・・・・小さじ3
- みりん・料理酒・・・・・・・・各小さじ2

作り方

人参と黒きくらげのしりしり風

- ①フライパンにオイルをひき、人参、ピーマンがしんなりするまで炒める。
- ②①に黒きくらげと調味料を入れて中火で炒め、全体に味がなじんだら溶き卵を回し入れて卵に火が通るまで炒める。



【材料】2人前

肌を乾燥から守る

さらっとしているのにコクがあるスープ
朝食にもどうぞ！



- トマト(ざく切り)・大2個
- 干し椎茸・・・・・・・・・・4枚
(2カップの水で戻す)
- 玉ねぎ(くし切り)・1個
- 人参(乱切り)・・・・1本
- カレー粉・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩麴・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

トマトと干し椎茸のカレースープ

- ①トマト、玉ねぎ、人参をボウルに入れて塩麴をまぶして半時間ほどおく。
 - ②鍋にトマト以外の①、食べやすい大きさに切った干し椎茸、戻し汁を入れて中火で20分ほど煮る。
 - ③②に火が通ったら、トマト、カレー粉を入れて2、3分煮る。
- ※塩麴がなければ、塩胡椒で味を調える。



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！！

