

干し椎茸をはじめきのこは、元氣アップにおすすめ

【材料】 2人前 **きのこのわさび和え**

スライス干し椎茸・・・15枚程度
 (400ccの水で戻す)
 しめじ } お好みのきのこ
 えのき } 合わせて150g
 エリンギ }
 <調味料>
 醤油・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・大さじ1
 チューブわさび・・・小さじ2
 (調味料をよく混ぜておく)



暑さに負けない元氣アップレシピ

夏バテの原因の1つはお腹の冷え。
冷たいものはほどほどに。

作り方

- ①フライパンに水切りした干し椎茸、食べやすい大きさに裂いたきのこを入れて、弱火で素焼きする。
 - ②①に火が通ってしんなりしたらボウルに入れ、調味料と合わせる。
 - ③食べる直前にもみのりを和える。(お好みで)
- ※干し椎茸の戻し汁は白きくらげのスープに使う

【材料】 2人前

豚薄切り肉・・・・・・・・150g
 (片栗粉大さじ1をまぶす)
 黒きくらげ(水戻しする)・2g
 玉ねぎ(くし切り)・・・・1/2個
 人参(縦にスライス)・・・・1/3本
 かぼちゃ(薄くスライス)・40g
 ピーマン・・・・・・・・2個
 (ハタ、種を取り一口大に切る)
 ズッキーニ(輪切り)・・・・1/2本

甘酸っぱい味は出過ぎる汗を止めて、疲労回復に

夏野菜のマーマレード酢豚

作り方

<調味料>
 マーマレード・・・大さじ4
 醤油・・・・・・・・大さじ2
 酢・・・・・・・・大さじ2
 中華顆粒スープ・小さじ1/2
 (調味料をよく混ぜておく)

- ①フライパンにオイルを入れ、片栗粉をまぶした豚肉を炒め、だいたい火が通ったら皿に取り出す。
- ②①のフライパンに再びオイルを入れてかぼちゃを焼き、火が通ったら、皿に取り出す。
- ③フライパンに他の材料を入れて炒め、火が通ったら弱火にして①②を戻し調味料を入れて蓋をし、少し煮込み、全体にとろみがついたら出来上がり。



【材料】 2人前

白きくらげ・・・・・・・・2g
 (水戻ししてからたっぷりの水で30分煮る)
 きゅうり(輪切り)・・・・1/2本
 生姜(千切り)・・・・10g
 干し椎茸の戻し汁・・・・400cc
 (わさび和えに使ったもの)
 <調味料>
 薄口醤油・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・大さじ1

身体にこもった熱を取りつつ、お腹を温める

白きくらげときゅうりの生姜風味スープ

作り方

- ①鍋にごま油、生姜を入れて香りが立つまで炒める。
- ②①にきゅうり、白きくらげ、戻し汁を入れて煮立て、調味料で味を調える。



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！！

