

暑さ疲れの身体を優しくサポート!

アンチエイジング食材の干し貝柱の旨味と、もずくのとろみの相性がバツグン

干し貝柱ともずくの簡単スープ



【材料】 2人前

- 貝柱（水で戻す）・5g
- 生もずく・・・100g
- ニラ・・・1本
- ＜調味料＞
- 醤油・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1
- 生姜汁・・・小さじ1

作り方

- 鍋に貝柱を戻し汁ごと入れてしばらく煮て柔らかくなったら調味料を入れる。
- ①に水切りしたもずく、ニラを入れてひと煮立ちしたら出来上がり。

暑さを乗り切るレシピ

8月

暦の上では8月8日は立秋。秋に体調を崩さないためにも、冷たいものの摂りすぎには気をつけて。

【材料】 2人前

- 干し椎茸・・・2枚
(200ccで水戻しして適当な大きさに切る)
- 熟したトマト（粗く切る）・・・大1個
- かぼちゃ（皮ごと少し大きめに乱切り）・・・80g
- 人参（縦に薄切り）・・・1/2本
- なす（乱切り）・・・小1本
- ピーマン・パプリカ（縦に8等分）・・・各1個
- 玉ねぎ（くし切り）・・・小1個
- 生姜（あらみじん切り）・・・5g
- にんにく（あらみじん切り）・・・1かけ

梅干しパワーで疲れを取る！
元気な夏野菜の旨みを吸った干し椎茸の美味しさがたまらない

和風ラタトゥユ



- ＜調味料＞
- 梅干し・・・1個
(種を取る)
- みりん・・・大さじ2
- 味噌・・・大さじ1
(よく混ぜておく)

作り方

- 鍋に油を入れ、人参、生姜、にんにくの順に入れて炒め、香りをだす。
- ①に残りの材料を入れて（干し椎茸は戻し汁ごと）蓋をして煮る。
- ③全体に火が通ったら調味料を入れさらに10分ほど弱火で煮る。

エアコンで乾いた肌をたっぷり潤す！

白きくらげ、おくら、長芋のねばとろりオ。肺・肌を潤して粘膜を優しく守ります。

白きくらげのドレッシングサラダ

【材料】 2人前

- 白きくらげ・・・2g
(たっぷりの水で戻した後、30分ほど煮て粗く刻む)
- おくら・・・2本
(サツと茹で適当な大きさに切る)
- 長芋（あられ切り）・・・2cm程
- トマト（ざく切り）・・・1/2個

- ＜調味料＞
- レモン汁・・・大さじ2
- オリーブオイル・・・大さじ1
- きび糖・・・小さじ2
- 塩・・・少々

作り方

- ボウルに白きくらげと調味料を入れて冷蔵庫で半時間ほどなじませる。
- ①とその他の材料を合わせる。



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



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！！

