

目の渴きを潤すくこの実たっぷり

かぼちゃとくこの実のハニーレモン煮



【材料】2人前

かぼちゃ・・・200g
 (適当な大きさに切る)
 くこの実・・・10粒ほど

〈調味料〉
 はちみつ・・・大さじ2～3
 レモン汁・・・大さじ1
 塩・・・小さじ1/2

潤いアップの夏疲れ解消レシピ

今年の猛暑で身体はカラカラ。
しっかり潤い補給して乾燥から身体を守りましょう。

作り方

- ①鍋にかぼちゃ、くこの実、水80cc、調味料を入れて、蓋をし弱火10分程煮る。
- ②かぼちゃに火が通ったら出来上がり。

【材料】2人前

木綿豆腐(水切り)・・・100g
 人参(粗みじん切り)・・・15g
 れんこん(粗みじん切り)・・・20g
 青ネギ(細かく刻む)・・・2本
 椎茸粉・・・大さじ2

〈調味料〉
 片栗粉・・・大さじ2
 醤油・・・小さじ3
 みりん・・・小さじ2

疲れた胃腸を元気にする干し椎茸の栄養が手軽に摂れる！

椎茸粉入り豆腐落とし焼き

作り方

- ①ボウルに材料、調味料を全て入れてよく混ぜる。
 - ②フライパンに油をひいてなじませて、①をスプーンで適当な大きさにすくって落とし表面を平らにし、弱火でじっくり焼く。
 - ③②を2分ほど焼いて裏返して焼く。
- ※お好みでポン酢をかけても◎



消化を助けて潤いたっぷり♪乾燥が気になる秋は肺を潤す白きくらげが大活躍！

鶏肉の白きくらげと大根おろし煮



【材料】2人前

鶏むね肉(そぎ切り)・・・180g
 白ネギ(白い部分を斜めに切る)・1本
 大根おろし・・・300g
 白きくらげ・・・40g

〈調味料〉
 塩麴・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ1～2
 生姜しぼり汁・小さじ1

作り方

- ①鍋に水戻しした白きくらげとたっぷりの水を入れて、中火で30分程煮る。(水が減ったらその都度足す)
- ②鶏肉に片栗粉(分量外)をまぶす。
- ③大根おろしに調味料を混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、①を炒めて火が通ったら、②を入れて蓋をし、弱火にして5分ほど煮る。
- ⑤器に盛り、仕上げにネギの青い部分を散らす。

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

NEW



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！！

