

干し椎茸に含まれる不溶性食物繊維が腸を刺激して便秘の解消に！

10月

椎茸ポタージュ



- 【材料】 2人前**
- 干し椎茸の粉 小さじ2～3
 - 玉ねぎ（粗く刻む） . 1/4 個
 - 人参（粗く刻む） . . 1/4 本
 - ご飯 大さじ1
 - 昆布水 200 cc
 - 豆乳 200cc
 - 塩 小さじ1～2

乾燥による便秘解消レシピ

乾燥が気になる秋。中医学では白い食材（白きくらげ、松の実、白ごま、れんこん、ゆりねなど）が肺や大腸を潤すと考えられています。

食材の持つ力をうまく活用して美味しく元気に過ごしたいですね♪

作り方

- ①鍋に豆乳以外の材料を入れて弱火にかけて煮る。
- ②柔らかくなったらブレンダー（ミキサー）にかけて滑らかにする。
- ③②に豆乳を加えて温める。

【材料】 2人前

- いちじく 10 個
- 赤ワイン 200cc
- 砂糖（いちじくの甘さで調整） . 50g
- 白きくらげ 3g
（水戻し後30分茹でる）
- くこの実 適量

腸を潤す最強コンビをデザートでどうぞ！

いちじくと白きくらげの赤ワイン煮



作り方

- ①鍋に材料を全て入れて蓋をして弱火で煮る。
（煮崩れないように触らない）
- ②汁気が半分くらいになってトロツとしたら完成。
（好みでくこの実をトッピング）



便秘解消には腸の潤い大切！

アボカドと白きくらげのごま和え



- 【材料】 2人前**
- アボカド 半分
 - しめじ（フライパンで乾煎り） . 20g
 - 白きくらげ 3g
（水で戻し30分煮る）
 - 松の実 5g

- <調味料>
- みりん 大さじ2
 - 醤油 大さじ2

作り方

- ①アボカドを皮から外して適当な大きさに切る。
- ②ボウルに調味料、①、白きくらげ、しめじ、松の実を入れて混ぜ合わせる。



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！！

