

血を増やす働きのある食材(黒きくらげ、ニラ、くこの実)で冷え解消に

黒きくらげニラくこの実のかき玉汁

【材料】2人前

黒きくらげ(水に戻す)・2g
 ニラ(ざく切り)・・・2本
 卵(割りほぐす)・・・1個
 水・・・・・・・・・・・・400cc
 和風顆粒だし・・・・・・・・小さじ1
 くこの実・・・・・・・・10粒程度
 <調味料>
 醤油・・・・・・・・小さじ2
 みりん・・・・・・・・小さじ1



身体ぬくぬくあったかスープレシピ

冷たい北風が吹く季節。

身体の冷えは血の巡りが悪くなったり、免疫力の低下の原因にも。
 お腹の中からあったましましょう♪

作り方

- ① 鍋に、水、顆粒だし、黒きくらげ、くこの実を入れて煮立てる。
- ② ニラを入れ再び沸騰したら溶き卵を入れ、醤油、みりんで味を調える。

【材料】2人前

干し椎茸・・・・・・・・2枚
 (400ccの水に戻し、スライス)
 鶏胸肉(削ぎ切り)・・・60g
 青ネギ(刻む)・・・・1本
 <調味料>
 醤油・・小さじ4 生姜搾り汁・小さじ2
 みりん・小さじ2 塩・・・・・・・・小さじ1
 料理酒・小さじ2 片栗粉・・・・適量

干し椎茸は冬に弱りやすい【腎】をサポート!

とろみがあると冷めにくくて、胃粘膜にも優しい

干し椎茸と鶏胸肉の生姜風味とろみスープ

作り方

- ① 鶏胸肉を醤油とみりん(調味料の分量外)を合わせたものに20分ほど漬けてから、水気を切り片栗粉をまぶす。
- ② 干し椎茸の戻し汁、干し椎茸、調味料を鍋に入れ、煮立てる。
- ③ ②に①をほぐしながら入れる。
- ④ 仕上げに青ネギを散らす。



冬の乾燥に白い食材(白きくらげ、豆乳、れんこん、里芋)で潤いたっぷり

白きくらげの豆乳スープ

【材料】2人前

白きくらげ(水戻し後、30分程煮る)・5g
 れんこん(乱切り)・・・・・・・・30g
 人参(乱切り)・・・・・・・・1/2本
 ベーコン(適当な大きさに切る)・・・2枚
 玉ねぎ(くし切り)・・・・・・・・1/3個
 里芋(柔らかく下茹で)・・・・・・・・2個
 豆乳、昆布水・・・・・・・・200cc



作り方

- ① 鍋に油をしき、れんこん、人参、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ② ①に白きくらげ、里芋、昆布水、顆粒だしを入れ材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を入れ沸騰しないように弱火で温め、塩で味を調えお好みで黒胡椒を振る。

<調味料>

コンソメ顆粒だし・小さじ1~2
 塩・・・・・・・・少々



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！！

