

肺を潤す白きくらげと和えるだけ！
お酒に合うおかず

白きくらげの明太子和え



【材料】 2人前

白きくらげ・・・・・・・・・・5g
(水で戻して柔らかく煮る)
明太子(皮を取り中身を出す)・40gほど
※明太子の辛さは好みのものを選んでください。

作り方

- ① 白きくらげを適当な大きさにほぐす。
- ② ボウルに①と明太子を入れて和える。

みせち料理にも使える！

あると便利な作り置きレシピ

寒さと疲れで体調を崩しやすい年末年始。
美味しく食べて元気に過ごしたいですね。

【材料】 2人前

黒きくらげ(水で戻す)・5g
人参(細切り)・・・・・・・・1本
ドライプルーン・・・・・・・・3～4粒
(粗く刻む)

<調味料>

醤油・・大さじ1
酒・・大さじ1

冷え改善に。血を増やす食材(黒きくらげ・人参・プルーン)がたっぷり摂れる！
甘酸っぱくてお弁当のおかずにも

黒きくらげと人参のプルーン煮



作り方

- ① 鍋に材料全てとひたひたの水を入れて弱火で蓋をし、5分ほど煮る。
- ② 柔らかくなったなら調味料を入れて煮汁がなくなるまで煮る。



疲労回復におすすめの干し椎茸をちょっとおしゃれに♪

椎茸アヒージョ



【材料】 2人前

干し椎茸・・・・・・・・・・2～3枚
(水戻し後、軽く水気を切って、スライス)
松の実・くこの実・・・・・・・・適量
オリーブオイル・・・・・・・・大さじ3
鷹の爪(輪切り)・・・・・・・・1g
にんにく(みじん切り)・5～7g
生姜(みじん切り)・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・小さじ1/3

作り方

- ① 小鍋にオリーブオイル、鷹の爪、にんにく、生姜を入れて弱火でにかける。
- ② にんにく、生姜の香りがしてきたら塩を加え軽く混ぜる。
- ③ ②に干し椎茸、松の実・くこの実を加え、弱火で4～5分加熱する。



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！！

