

干し椎茸には疲労回復に役立つビタミンB1がたっぷり

干し椎茸の出汁が効いた

あんかけおろしうどん



【材料】 2人前

- ・ 干し椎茸・・・2枚
- (300ccの水で戻しスライス)
- ・ 大根おろし・・・100g程度
- ・ 片栗粉・・・大さじ2～3
- ・ 白ネギ・・・1/3本程度
- (白い部分:適当な大きさに斜め切り)
- (青い部分:適量を細かく切る)
- ・ すりおろし生姜・小さじ1～2
- ・ 昆布水・・・300cc
- ・ うどん・・・2玉

＜調味料＞

- 醤油・・・大さじ2
- みりん・大さじ1

作り方

- ① 鍋に椎茸の戻し汁と昆布水、調味料を入れ煮立てる。
- ② ①に大根おろしと片栗粉を混ぜたものを入れてかき混ぜる。
- ③ 茹でたうどんを器に入れ、②のダシをかけ、白ネギ、生姜を乗せる。

胃に優しいあったかレシピ

年末年始の疲れが出やすいこの時期。

温かくて消化にいいものを摂って、

胃を労ってあげましょう。

【材料】 2人前

- ・ 干し椎茸(水戻し)・・・2～3枚
- ・ 長芋(すりおろす)・・・80g

＜調味料＞

- 醤油・・・小さじ2
- 料理酒・・・小さじ2
- 塩・・・小さじ1

胃粘膜保護して、疲労回復にも役立つ長芋と干し椎茸で
あともう一品に

干し椎茸ステーキの長芋ソースがけ

作り方

- ① フライパンに油を入れて熱し、弱火で干し椎茸を両面サッと焼く。
- ② ①に酒を入れて蓋をし、じっくり蒸し焼きにして、醤油をかける。
- ③ すりおろした長芋に塩を入れてよく混ぜる。
- ④ ②の椎茸を皿に入れ③をかける。



胃の働きを整えるキャベツでヘルシーに

干し貝柱入りキャベツしゅうまい

【材料】 2人前

- ・ キャベツ・・・100g
- ＜しゅうまいのタネ＞
- ・ 豚ミンチ・・・200g
- ・ 干し貝柱(50ccの水で戻す)・5g
- ・ ニラ(細かく刻む)・・・1本
- ・ れんこん(細かく刻む)・・・50g
- ・ 片栗粉・・・大さじ1

＜調味料＞

- ごま油・小さじ2
- 塩・・・少々



作り方

- ① キャベツを千切りにしひと塩して5分ほど置き、水気を切り片栗粉小さじ2(分量外)を混ぜる。
- ② ボウルにしゅうまいのタネと調味料、干し貝柱のもどし汁大さじ2～3を入れてよく混ぜる。
- ③ ②を6等分して丸め、①をまぶして皿に乗せる。
- ④ 湯気が上がった蒸し器に、③を入れて10分ほど蒸す。
※ポン酢、醤油などをかけてどうぞ



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！！

