

福豆がちょっとおしゃれな身体喜ぶスイーツに。
ナッツ・豆類は、パワーチャージにピッタリ！

松の実と福豆のキャラメリゼ



【材料】 2人前

- ・松の実（空炒り）・・・20g
 - ・クコの実・・・10g
 - ・くるみ・・・30g
（空炒りして粗く刻む）
 - ・福豆・・・20g
- <調味料>
- ・黒糖・・・20g
 - ・水・・・大さじ1
 - ・植物油・・・小さじ2
 - ・塩・・・小さじ1

春待ちレシピ

一歩ずつ春へと向かうこの時期。
冬に溜まった体内の老廃物を出す準備をしましょう。

作り方

- ① 小鍋に調味料を入れてよく混ぜてから火をつける。
- ② 泡が立ってきたら火を止め、材料を全て入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ③ バットにオーブンシートを広げ、②を均一に広げて冷ます。
- ④ 温かいうちに、食べやすい大きさに丸める。

【材料】 2人前

身体を潤す白きくらげ・干し貝柱で春のカサカサ予防に

柚子香る白きくらげと干し貝柱の潤いスープ

- ・白きくらげ・・・5g
（水戻し後、柔らかくなるまで茹でる）
 - ・干し貝柱（400ccの水で戻す）・・・15g
 - ・柚子皮・・・適量
- <調味料>
- ・塩・・・小さじ2～3
 - ・みりん、柚子果汁・・・小さじ2

作り方

- ① 鍋に干し貝柱を戻し汁ごとと白きくらげを入れて煮る。
- ② 塩・みりんで味を調べてから柚子果汁を入れる。
- ③ 器に入れ最後に柚子皮をお好みで浮かべる。



疲労回復 & 身体の大そうじに

干し椎茸とわかめ・糸こんにゃくの梅干し煮

【材料】 2人前

- ・干し椎茸・・・2枚
（100ccの水で戻し、適当な大きさに切る）
 - ・糸こんにゃく（空煎り）・・・100g
 - ・乾燥わかめ（水戻し）・・・5g
- <調味料>
- ・梅干し（種を取り果肉を刻む）・・・1個
 - ・みりん・・・大さじ1
 - ・醤油・・・小さじ2



豆知識！

～旨味が引き立つ干し椎茸の戻し方～

- ☆ 冷水で半日～1日ほどかけてゆっくり戻す。
- ☆ 干し椎茸がひたひたに浸かる程度の水で戻す。

保存方法

- ※戻した干し椎茸
 - ※使いきれなかった戻し汁
- 冷蔵庫で1週間程度保存可能 冷凍庫で1カ月程度保存可能

作り方

- ① 鍋に戻し汁・調味料・干し椎茸・糸こんにゃくを入れ弱火で15分ほど煮る。
- ② ①にわかめを入れて再度煮立てる。



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！！

