

仁淀川きくらげを使った 料理レシピ(生、乾燥共通)



きくらげ専用の新しいメニューを考える必要はありません。
皆様が作る、昼ご飯や晩ご飯のお料理に
「きくらげ」をプラス1食材として加えてみてください。

カルシウム、ビタミンD、鉄分、食物繊維などの
必要な栄養素を、手軽に取り入れる事ができます。

Facebook(きくらげ料理情報満載)

・@Kikurageniyodogawa

または、

・福森 淳司 で検索。



+1MENU



カレーライスに きくらげプラス1

家庭料理の定番。これが一番きくらげと相性がよさそう。

=材料=

人参(2本)、玉ねぎ(2個)、ジャガイモ(3個)、きくらげ(5~6枚)、牛スジ(500g)、ニンニク(5片)

=作り方=

- 1、作り方は割愛します。
- ※ポイントは入れるタイミング。
- ・コリコリ食感が良い方は、仕上げ15分前にきくらげを入れる。
 - ・プリプリ食感が良い方は、早い段階からきくらげを入れる。



シチューに きくらげプラス1

あなたは、カレー派？
それとも、シチュー派？

=材料=

人参(2本)、玉ねぎ(2玉)、ジャガイモ(3個)、きくらげ(5~6枚)、とりもも(2枚)

=作り方=

- 1、作り方は割愛します。
- ※ポイントは入れるタイミング。
- ・コリコリ食感が良い方は、仕上げ15分前にきくらげを入れる。
 - ・プリプリ食感が良い方は、早い段階からきくらげを入れる。



ハヤシライスに きくらげプラス1

子供には人気なメニューでした。お酒にも合いますね。

=材料=

玉ねぎ(2玉)、人参(2本)、きくらげ(5~6枚)、牛スジ(500g)

=作り方=

- 1、作り方は割愛します。
- ※ポイントは入れるタイミング。
- ・コリコリ食感が良い方は、仕上げ15分前にきくらげを入れる。
 - ・プリプリ食感が良い方は、早い段階からきくらげを入れる。

+1MENU



さつまいもスープに きくらげフラス1

熱を通して柔らかくしたさつまいもと、きくらげ5~6枚、牛乳適量を入れてミキサーにかけます。

お鍋に移し替えて、コンソメを加えます。スープの滑らかさは、お好みで水や牛乳を加えたいし調節してください。熱を加えて完成です。



コーンスープに きくらげフラス1

市販の紙パックに入ったコーンスープを使っています。

ミキサーにコーンスープと、きくらげ5~6枚を入れて砕いて下さい。お鍋に移し替え、熱を加えて完成。



パンプキンスープに きくらげフラス1

市販の紙パックに入ったパンプキンスープを使っています。

ミキサーにパンプキンと、きくらげ5~6枚を入れて砕いて下さい。お鍋に移し替え、熱を加えて完成。

+1MENU



菊菜と きくらげのお浸し

菊菜と、水で戻したきくらげを、各30秒ほど湯がきます。

シラスを加えて、だしの素と薄口醤油で味付けしたら完成。



スパゲティーサラダに きくらげプラス1

<使用した材料>

玉ねぎ、キュウリ、リンゴ、ミカン、ハム、きくらげ

マヨネーズなどで味付け。戻したきくらげは、30秒湯通ししてから使用下さい。



蒸しどりの上に きくらげプラス1

お好みの鳥部位を使って蒸しどりを作り、皿に盛ります。

水で戻したきくらげを、約30秒程湯がいてから、一口サイズに切って鳥の上に盛り付けます。

タレは、醤油、砂糖、ゴマ油、ニンニク、生姜を混ぜて完成。お好みのタレで大丈夫です。

簡単



オクラと きくらげのお浸し

オクラと水で戻したきくらげを、各30秒ずつ、湯がきます。

一口サイズにカットして、だしの素、薄口醤油で味付けして完成。
ご飯のススむ料理です。

+1MENU



高野豆腐粉の煮物に きくらげプラス1

昔懐かしの高野の粉を使った料理です。
↑粉を買えば後ろに煮方が書いているので割愛。

きくらげは、仕上がり15分前位に入れてください。



アサリと小松菜の炒め物に きくらげプラス1

※水で戻したきくらげは、30秒湯通ししときます。

あさいを入れて、口が開きかけてきたら、小松菜ときくらげを加えて炒めます。味付けは中華スーフの素でも、塩コショウでもお好みで。

+1 MENU



スープ餃子に きくらげプラス1

焼き餃子の中華スープバージョンです。(材料は→を参考に。

※一度餃子を冷凍し、沸いたスープの中に入れると、綺麗に作れますよ。

冷凍すると、朝ごはんに、早い！簡単！手間いらず。



焼き餃子に きくらげプラス1

どんな具材にでも合わせることが可能です。

材料 合い挽き、豚バラ、セロリ、きくらげ、白菜、海老

野菜多めで、健康に気を使われる方にも人気。



アサリときくらげの トマトスープ仕立て

アサリとニンニクを炒めて、くちがあきかけてきたら、トマトときくらげを投入。

お好みで水分量を調節して、塩少々を加えて味付けしてください。

大人気



ハンバーグに きくらげプラス1

大人にも、子供にも大人気のきくらげ入りのハンバーグです。

作り方は割愛。水で戻したきくらげを入れ、混ぜるだけです。

ミンチ肉ときくらげの相性抜群。お試しあれ。

+1MENU

大人気



八宝菜・中華丼に きくらげプラス1

フェイスブックでは、沢山のいいね！を頂きました。

材料 豚肉、うずら、イカ、ピーマン、タケノコ、ニンジン、きくらげ
市販の八宝菜の素で味付けしています。



サイコロステーキの 付け合わせにきくらげプラス1

きくらげは、付け合わせにも使用できます。

材料 パプリカ赤・黄、きくらげ

ただただ、塩コショウで野菜を炒めて、ステーキに添えるだけ。

+1MENU



オムライスに きくらげフラス1

人気のオムライスに一工夫。カルシウム、ビタミンDを補給できます。

作り方は割愛。水で戻したきくらげを細かく切り、玉ねぎや鶏肉と炒めて下さい。

簡単



高菜の漬物と きくらげのごま油炒め

漬物を使った簡単レシピ。

材料

高菜の漬物、きくらげ、ニンニク、ゴマ油、唐辛子、ゴマ

炒めてしまえば完成です。炒飯に使ったり、ご飯のお供に最高です。



高菜の漬物と きくらげのチャーハン

←の高菜炒めを使用した炒飯です。きくらげのコリコリ感が癖になるお料理です。

ダイエット
効果



小海老と彩りサラダに きくらげプラス1

きくらげは、栄養価が非常に高く、気になるカロリーが低い食材です。植物繊維が豊富に含まれており、ダイエットや、便秘改善に効果的です。

材料 小エビ、アボカド、トマト、パプリカ、シタス、きくらげ

※生食で使用する場合は、必ず湯通ししてから使用下さい。

+1MENU



きくらげと クラゲの酢の物

よく間違われる食材の組み合わせです。森のコリコリ食感「きくらげ」、海のコリコリ食感「クラゲ」を酢の物にしています。

スーパーで売っている「クラゲ」と、湯通しした「きくらげ」、きゅうりを使って甘酢で混ぜるだけ。



豚肉とニンニクの芽の オイスターソース炒めに きくらげプラス1

材料 豚肉ロース、ニンニクの芽、きくらげ
オイスターソースで炒めて、ご飯がすすむ1品に変身。

+1MENU



ベーコンと野菜のサラダに きくらげプラス1

汚い血液を浄化させ、きれいな血液を増やす効果があります。貧血や冷え性でお困りの方は、食生活にきくらげを取り入れてみてください。

材料 ベーコン、大根、ミカン、レタス、トマト、きくらげ。
※生食で使用する場合は、必ず湯通ししてから使用下さい。



白菜ときくらげの クリーム煮

寒い冬に温まるレシピです。カルシウム、ビタミンD、鉄分、食物繊維を効率よく補給できます。

材料 白菜、ベーコン、きくらげ、かぶ。

牛乳と、コンソメスープの素を入れて炊けば完成。



大根のあんかけに きくらげプラス1

和食な1品です。薄口、みりん、砂糖、出汁で柔らかくなるまで大根を煮ます。仕上がり15分前にきくらげを入れて、片栗粉で餡を作って完成。

+1MENU

簡単



鳥むね肉の南蛮漬けに きくらげフラス1

酢を使った料理に「きくらげ」は合います。南蛮漬けは具材を変えるだけで色々アレンジできますよ。

材料 鳥むね肉、パプリカ、玉ねぎ、小カブ、きくらげ
甘酢の中へ野菜を投入。片栗をまぶし、油で揚げたとり肉を入れれば完成。3~4時間で美味しく食べれます。



小アジの南蛮漬けに きくらげフラス1

←と同じです。庶民の味方！魚のアジバージョンです。



キャベツときくらげの コールスローサラダ

昔懐かしの「コールスローサラダ」。食物繊維たっぷりのきくらげは、便秘や腸内環境を整えてくれます。

材料 キャベツ、玉ねぎ、きくらげ

みじん切りにして、マヨネーズで混ぜて完成です。

+1MENU



刺身のツマに きくらげフラス1

こんな使い方もします。
お刺身のツマに湯通ししたきくらげを盛り付けます。

色合いも良く、きくらげの刺身としてお召し上がりいただけますよ。



手作りコロッケに きくらげフラス1

TBS系「名医のTHE太鼓判」で放送されていたメニューを再現。適度な油と、きくらげと一緒に食べる事で消化が促され、効率よく栄養補給できるそうです。「きくらげを毎日少しずつ食べる事は」大学の先生曰く、骨粗鬆症、認知症予防には効果的だそうです。



かにかまと野菜サラダに きくらげフラス1

子供も大人も大好きな「カニカマ」を使った野菜サラダです。

材料 カニカマ、カブ、トマト、レタス、きくらげ

+1MENU



なますに きくらげプラス1

きくらげ入りのナマスです。
材料 大根、人参、きくらげ、干し柿(お好みで)、ごま
甘酢に材料を入れて完成です。
※きくらげを生食で使用する場合は、湯通ししてからお使いください。



さつまいもの味噌汁に きくらげプラス1

日本人には欠かすことのできない料理が「みそ汁」です。
毎日の食生活にきくらげを使用する事で、免疫力が高められ、インフルエンザや、風邪などを予防する効果があるとされています。

定番



肉じゃがに きくらげプラス1

定番の料理「肉じゃが」です。
きくらげには、ゴボウの約3倍食物繊維が含まれています。
便秘や胃腸が弱っている方、ご高齢者の腸内環境改善に効果的です。
仕上がりに15分前にきくらげを入れると食感が良いですよ。

おすすめ



魚のすい身と きくらげの天ぷら

きくらげは、練り物料理にも良く合います。自宅で手軽にできる、天ぷら。

材料 魚のすい身、きくらげ、オクラ、たまご(つなぎ)

お好みで味付けして、片栗粉をつけて揚げるだけ。

動物性、植物性カルシウムたっぷりのお料理の完成。

+1MENU



茶碗蒸しに きくらげプラス1

茶碗蒸しの作り方は、割愛します。滑らかな玉子の食感と、きくらげのコリコリ食感が癖になります。



豚バラの野菜色々巻き揚げに きくらげプラス1

豚バラを使用して、色々な野菜を巻いています。

材料 オクラ、アスパラ、ゴボウ、きくらげ、山芋

作り方は、串カツの作り方と同じです。

+1MENU



寄せ鍋に きくらげプラス1

冬はお鍋の美味しい季節です。
寄せ鍋や、鴨鍋、水炊きなど、
色々な味に対応できますよ。

仁淀川きくらげは、肉厚でフリフリの食感が良いと好評を頂いています。



もつ鍋に きくらげプラス1

きくらげは、油分の多い料理とも相性が良いです。もつ鍋は、料理考案者である私が美味しかった料理です。

材料 モツ色々、キャベツ、人参、ニラ、きくらげ、もやし、あげ



本場韓国料理店推奨 千ゲ鍋に きくらげプラス1

愛媛県にある本場韓国料理店様も「千ゲ鍋にきくらげ」は美味しいとの事でした。

市販の千ゲ出汁スープに、きくらげを入れて試してみてください。キムチベースの料理には非常に良く合います。

+1MENU

Facebookで
人気でした。

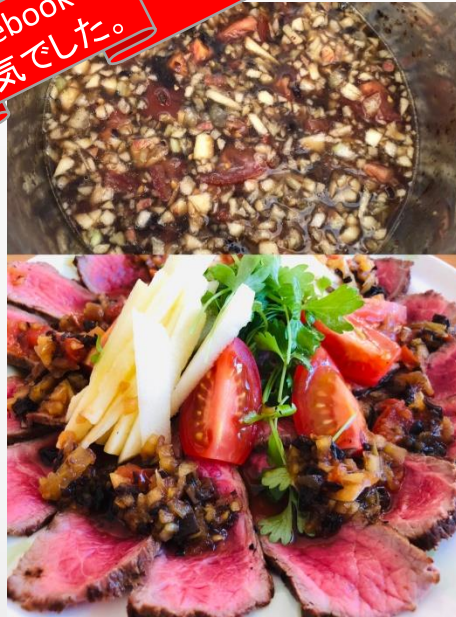


リンゴの野菜サラダに きくらげフラス1

きくらげは、不溶性の食物繊維を豊富に持っており、お腹の中から綺麗にする働きがあります。

ダイエット中の方や、体脂肪が気になる方、便秘の方は、毎日の食事に取り入れてみてください。

材料 リンゴ、トマト、レタス、セロリ、きくらげ、きくらげの粉末、大根



ローストビーフのタレに きくらげフラス1

ローストビーフの作り方は割愛。
ソースの作り方

材料 市販のローストビーフのタレ、セロリ、リンゴ、きくらげ、パプリカ

上記野菜をみじん切りにして、タレと一緒に5分ほど炊いて香味ソースの完成。



手作り焼き豚のタレに きくらげフラス1

←のタレと同じ味です。
市販のローストビーフのタレをアレンジしています、

+1MENU



セロリと きくらげの炒め物

両方とも、多くの食物繊維を含んでおり、ダイエット中の方や、便秘が気になる方へはお勧めです。

きくらげは、妊活中の方や、妊娠中、授乳中の方も安心してお召し上がりいただけますよ。

Facebookで
人気でした。



ロールキャベツに きくらげプラス!

ロールキャベツの作り方は割愛。ミンチ肉に、粗目に切ったきくらげを入れて混ぜています。

スープはトマトベースのコンソメ味。ミンチ肉には、きくらげ合いますよ。

簡単



明太子ときくらげの おつまみ

ちょー簡単。
材料 冷凍枝豆、明太子、きくらげ

混ぜ合わせて完成。ビールのつまみになります。

※きくらげは、湯がいてからお使いください。

おすすめ



スープ餃子に きくらげプラス1

餃子とスープ餃子の作り方は同じです。スープか焼きか、お好みでどうぞ。中華風の出汁を使用。

※スープ餃子は冷凍させると、スープがドロドロにならず、使いやすくなりますよ。
作り置きすれば、朝ごはんに、早い！安い！手間いらず！

+1MENU

おすすめ



手作り餃子に きくらげプラス1

餃子材料

合挽ミンチ、豚バラ肉(粗目)、セロリ、きくらげ、白菜orキャベツ、海老

上記材料を混ぜ合わせ、皮に包んで完成。



生ハムに きくらげプラス1

ワインに良く合います。
材料 トマト、パイナップル、きくらげ、大根、リンゴ
生ハムで写真のように巻いて盛り付けて完成です。ドレッシングはお好みで大丈夫です。
※生食の場合はきくらげを、湯通ししてお使いください。

+1MENU



ちらし寿司に きくらげフラス1

一風変わったちらし寿司です。

材料

市販のちらし寿司の素、きくらげ
風味は椎茸にお任せして、きくらげは、食感に力を注ぎます。

※きくらげは、甘辛く下味をつけておくと美味しいですよ。



手作りシューマイに きくらげフラス1

シューマイの作り方は割愛します。

ミンチ肉の中に粗目に切ったきくらげを入れて混ぜてください。

コリコリの食感が何とも言えないくらい美味しいですよ。



豆腐と手羽先の煮物に きくらげフラス1

地域によって様々な煮物がありますが、きくらげを入れると美味しいですよ。

きくらげは、日々のお料理にフラス1食材としてお使いください。人間が必要な栄養素を取り入れる事ができます。

おすすめ



豚肉とフロッキー炒めに きくらげプラス1

鉄分たっぷりの中華風炒め物。

材料

豚肉、フロッキー、きくらげ
フロッキーは事前に湯がきます。
豚肉を炒めて、フロッキーときくらげを入れます。味付けは好みで完成。

+1MENU



鳥のミンチと野菜の 巾着煮に きくらげプラス1

疲れた体に優しい一品。
鳥のミンチと、人参、小松菜、きくらげを混ぜて味付け。
お揚げの袋に入れて、出汁、薄口、みりんを炊いたら完成。



キュウリと春雨サラダに きくらげプラス1

サラダ感覚で召し上がれます。

材料 春雨、キュウリ、ミニトマト、きくらげ

すべてを合わせて、好みのドレッシングで完成です。



豚肉ときくらげの 照り焼き

甘めの照り焼きは、ご飯がすすみます。

材料

豚バラ、きくらげ、山芋
お好みの材料で巻き巻き。爪楊枝で止めて、砂糖、醤油、みりんを使って照り焼きにすれば完成。晩ご飯にどうぞ。

+1MENU



生春巻きに きくらげプラス1

きくらげのフワフワ食感、海老のフワフワ食感が2度おいしい料理です。
材料 生春巻の皮、湯通したきくらげ、海老、キュウリなどお好みで。
市販の春巻き用ソースで食べれば、何個でも食べれますよ。



野菜サラダに きくらげプラス1

ビタミンD、カルシウム、鉄分、食物繊維の補給は、毎日の食事から手軽に摂れますよ。
手軽に作れるサラダに、湯通したきくらげを入れることをお勧めします。
※きくらげは湯通してからお使いください。

+1MENU

Facebookで
人気でした



Facebookで
人気でした



アスパラベーコンに きくらげプラス1

定番の料理にきくらげを使いま
した。

材料

ベーコン、アスパラ、きくらげ

写真のように巻いて、爪楊枝で
止めます。程よくフライパンで焼
けば完成。

お酒のアテや、ご飯のおかずにな
りますよ。

きくらげと海老の はさみ揚げ

きくらげと海老、両方が主役の
料理です。

材料 海老(粗目にたたく)、き
くらげ

写真のように、海老をきくらげ
でサンドします。てんぷら粉を付
けて揚げれば完成。



山芋のとろろご飯に きくらげプラス1

山芋の栄養に、きくらげが
プラス。本当に美味しいので
試してみてください。

材料 山芋とろろ、たまご、
湯通ししたきくらげ
だしの素、薄口で味付けして
います。

+1MENU



きくらげの佃煮

ご飯に良く合います。味がすぐに入るの、甘くて薄味がお勧めです。

材料 きくらげ、ジャコ
醤油、みりん、砂糖、出汁の素を使って弱火でコトコト、煮汁が無くなるまで炊きます。20分くらいが目安です。



やみつきキューリに きくらげプラス1

居酒屋定番のヤミツキ料理。
材料 キュウリ、湯通したきくらげ、ゴマ
中華スーパの素、ゴマ油などで味付けすれば完成です。



春雨の酢の物に きくらげプラス1

春雨を使った酢の物料理に、きくらげは良く合います。お好みで材料を変えて挑戦してみてください。

材料 春雨、鶏もも、人参、キュウリ、湯通したきくらげ
簡単酢で味付けしています。

+1MENU



おすすめ



野菜たっぷり水餃子に きくらげプラス1

焼肉の巻き野菜に きくらげピクルスプラス1

→のきくらげピクルスを使った料理です。焼肉の際に、千しゃと一緒に巻いて食べます。肉の油っぽさを取ってくれ、何個でも食べたいですよ。タレを付けたら更に美味しいです。

きくらげのピクルス

ピクルスを作れば、色々なお料理に加えることができます。市販でも販売しています。

材料 湯通ししたきくらげ
甘酢、酢を使って好みの味で漬けてください。1日冷蔵庫で保管すれば完成しています。

手作りの水餃子です。肉はほとんど使用せず、野菜中心の餃子です。ダイエット中の方や、油っぽい食事が苦手な方へお勧めします。

材料 フロッキー、ミンチ少し、きくらげ、人参、炒り玉子
味付けして、市販皮で包めば完成です。

+1MENU



カレー味の野菜炒めに きくらげプラス1

カレーをした時に残ったルーを使って、野菜炒め。

材料 もやし、鶏肉、きくらげ、ほうれん草

※カレーのルーは少しお湯で溶かしてから炒めると良いですよ。

定番



トマトと玉子の炒めものに きくらげプラス1

定番の炒め料理のアレンジ版です。

※玉子は事前に別で炒めましょう。

材料 玉子、トマト、ほうれん草、きくらげ

トマト→ほうれん草→きくらげの順番で炒めて味付け。仕上げに玉子をいれましょう。



トマトと大根のサラダに きくらげプラス1

野菜サラダにたっぷりの、きくらげを使用しています。

糖尿病予防や、ダイエットなど食物繊維が豊富なお料理です。

+1MENU



おすすめ



だし巻き玉子に きくらげプラス1

居酒屋さんの定番メニューをアレンジ。オクラときくらげの食感が癖になります。

材料 玉子3個、オクラ、きくらげ

玉子に薄口、出汁の素、みりんを混ぜて味付け。材料も投入して強火で油を引きながら焼きましょう。

焼きそばに きくらげプラス1

時間のない時は、ホットプレートで焼きそばです。

コリコリの食感がつついお箸をすすめてしまいます。

ラーメンに きくらげプラス1

ラーメン屋さんで、きくらげを扱う店が少なくなっています。きくらげを沢山食べたいときは、自分で作りましょう。

湯がいたきくらげを細く切って完成です。ラーメンにはきくらげ！

+1MENU



アボカドときくらげの 野菜サラダ

森のバター「アボカド」と、食べる漢方「きくらげ」の組み合わせです。きくらげ料理でアボカドを使用しますが、相性が良いです。お好きなドレッシングでお召し上がください。

おすすめ



海老とニラの玉子炒めに きくらげプラス1

作者が好きなものばかりを集めた炒め物です。

材料 海老、ニラ、たまご、きくらげ、※玉子は別で炒めましょう。

味付けは、オイスターソースと塩コショウを使用しています。

人気



きくらげと小カブの 酢漬け

対面販売の時に人気のメニューです。

材料 小カブ、きくらげ
簡単酢、酢を使って1日漬ければ完成です。



骨蒸しに きくらげプラス1

きくらげは、蒸し料理にも使用
できます。温野菜の蒸し料理など、
色々試してみてください。

+1MENU



白菜と きくらげのお浸し

材料 白菜、しらす、きくらげ
全て湯がいて下ごしらえしときま
す。薄口、出汁の素を使って味付
けすれば完成です。



キノコの炒め物に きくらげプラス1

材料 豚肉、きくらげ、しめ
じ、えのき、えいんぎ
中華スープの素を使って味
付けしています。

栄養満点



キャベツとお豆色々 マヨネーズ和えに きくらげプラス1

食物繊維、ビタミンDが豊富。簡単サラダです。お子様にも人気でした。

=材料=

キャベツ、もやし、サラダ用の豆色々、きくらげ(3~4枚)、シラス

=作り方=

- 1、もやしと、きくらげはボイルします。
- 2、材料を混ぜて、マヨネーズと、塩胡椒で味付けして完成です。

+1MENU

簡単・人気



もやしと きくらげの和風ナムル

早い、安い、簡単！ 定番の料理です。お酒のアテや、ご飯のおかずにも最適です。

=材料=

もやし、きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、もやしときくらげをボイルします。
- 2、味付けはお好みで。こちらは、出汁の素、ゴマ油、薄口です。



豆苗ときくらげの ニンニク炒め

いつもの野菜が高騰すれば、助けてくれるのが、「豆苗」ですね。栄養豊富なお料理です。

=材料=

豆苗、きくらげ(3~4枚)、ニンニク

=作り方=

ニンニクを炒めてから、豆苗ときくらげを入れ、お好みの味付けで完成です。

+1MENU



市販のキムチと きくらげの和え物

ご家庭でも簡単にできるキムチを使ったアレンジ料理です。

=材料=

市販のキムチ、きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、きくらげはボイルして、水でしめます。
- 2、キムチと混ぜ合わせて完成です。1日冷蔵庫に入ると、味がしみますよ。



ほうれん草と きくらげのお浸し

骨粗鬆症予防、認知症予防、鉄分補給
におすすめの料理です。

=材料=

ほうれん草、きくらげ(3~4枚)、シラス、
ごま

=作り方=

- 1、ほうれん草、きくらげは、ボイルします
- 2、材料を混ぜ合わせ、だしの素、薄口を使って混ぜ合わせればお浸しの完成です。



豚肉と白菜の 中華風あんかけに きくらげプラス1

きくらげは、炒め料理に使いやすく、
油分と相性が良いです。

=材料=

豚肉、白菜、豆腐、きくらげ(4~5枚)

=作り方=

- 1、豚、白菜、きくらげの順で炒めます。
- 2、水を少し入れて、中華スープの素で味付けします。
- 3、豆腐を入れて、仕上げに片栗を入れとろみをつけて完成

+1MENU



高知郷土料理

りゅうきゅうの酢の物に きくらげプラス1

りゅうきゅう→はすいも
作り方は、「りゅうきゅうの酢の物」でご
検索下さい。
従業員のお婆ちゃんに頂いたレシピ
です。
すいませ〜ん。



ワカメときくらげの みそ汁

毎日の、カルシウム、ビタミンD、鉄
分、食物繊維の補給なら、みそ汁がお
すすめです。

=材料=

ワカメ、豆腐、きくらげ(3~4枚)

お好みで材料を変えてみてください
ね。



すき焼きに きくらげプラス1

すき焼きに「きくらげ」を使用できますよ。
定番の材料に飽きたら、試してみてください
ださいね。甘辛くて美味しいです。

+1MENU



豚骨スープに きくらげプラス1

スープは豚骨をたいて作っています。

=材料=

豚骨(無い場合はスペアリブ)、蓮根、
小松菜、大根、きくらげ(3~4枚)、イン
ゲン豆、ニンニク

=作り方=

- 1、豚骨を20分程炊く
- 2、材料を入れて炊く
- 3、薄味の塩少々で味付けして完成。



タルタルソースに きくらげプラス1

「一押し」のタルタルソースです。何にでも
使えます。

一度作れば、数日冷蔵保存で日持ちします。

=材料=

玉子(3個)、玉ねぎ(1/2)、きくらげ(3~4
枚)、マヨネーズ

=作り方=

- 1、玉子はゆで玉子に。きくらげは30秒程ボ
イルする。
- 2、材料を細かく切り、マヨネーズ、塩胡椒で
完成。



きくらげの タルタルソースと お菓子

←のタルタルソースをアレンジ
しています。

お菓子に付けても美味しいです
よ。きくらげのコリコリ感が癖にな
ります。

+1MENU

おすすめ



生きくらげ限定 お刺身(ポン酢Ver)

生きくらげ限定のメニューとなります。
肉厚、プリプリの食感は、一度食べたら
忘れる事のできないお味です。
和食、フレンチ、イタリアン、中華などの
飲食店様で人気です。

=作り方=

- 1、きくらげを30~40秒湯がき、水でしめる
- 2、お好みの大きさに切って完成



生きくらげ限定 お刺身(醤油Ver)

こちらも、生きくらげ限定のメニューとな
ります。

生きくらげの特徴は、乾燥きくらげとは
異なる、「食感」と、豊富な植物性コラーゲ
ンにあります。

=作り方=

- 1、きくらげを30~40秒湯がき、水でしめる
- 2、お好みの大きさに切って完成



きくらげの天ぷら

ご家庭でも簡単。天ぷらです。水で
戻したきくらげの水分をふき取ってか
ら、揚げて下さい。

きくらげに爪楊枝で数カ所穴をあけ
ると破裂防止になりますよ。

簡単



かに玉に きくらげ山盛りプラス1

市販の「かに玉の素」を使って、料理してみました。
きくらげを加えるだけの簡単メニューです。
カルシウム、ビタミンDなどの栄養が豊富ですよ。

+1MENU

簡単



イカのマリネに きくらげプラス1

酢の物との相性が良いのも、きくらげの特徴の一つです。

=材料=

イカ(1匹)、パプリカ(1/2)、玉ねぎ(1/2)、きくらげ(4~5枚)

=作り方=

- 1、イカ、きくらげはボイルする。
- 2、上記の材料を簡単酢と混ぜ合わせれば完成。



海藻サラダに きくらげプラス1

骨粗鬆症や、成長盛りのお子様には必須の栄養素。カルシウム、ビタミンD、鉄分、食物繊維が豊富です。

=材料=

市販の海藻サラダ、きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、海藻を戻す
- 2、きくらげをボイルして短冊状に切る
- 3、材料を混ぜあわせ、お好みのドレッシングでお召し上がりください。

+1MENU



鶏ももと 万願寺とうがらし炒めに きくらげプラス1

=材料=

とりもも、万願寺とうがらし(ピーマン可)、きくらげ(4~5枚)

上記は、味噌ベースの炒め物です。味噌、砂糖、みりん、ゴマを使用しています。

=作り方=

- 1、とりももを炒める。
- 2、野菜類を炒め、味噌タレで味付けすれば完成。

おすすめ



たまごスープに きくらげプラス1

大人も、子供も大好きな定番「たまごスープ」です。味は、中華スープの素でOK。簡単、オススメです。

=材料=

たまご(3個)、きくらげ(5~6枚)、ねぎ

=作り方=

- 1、きくらげを短冊状にして鍋に入れます。
- 2、中華スープの素で味付けし、たまごで混ぜれば完成。



普通の炒飯に きくらげプラス1

市販の炒飯の素でも簡単にできますよ。

炒める際に、細かく切ったきくらげを加えるだけの簡単メニュー♪

+1MENU



五目寿司に きくらげプラス1

材料は全て仕込みから行いましたが、市販のちらし寿司の素で対応可能です。

=材料=
ちらし寿司の素、きくらげ(事前に甘めに炊いて下味をつけてください)
ご飯に混ぜれば完成です。



骨付き酢豚に きくらげプラス1

みんな大好き酢豚です。
仁淀川きくらげは、歯ごたえ、食感が違います
市販の酢豚の素で対応できますよ。

=材料=
スペアリブ(200~300g)、玉ねぎ(1/2)、人参(1/2)、ピーマン(3個)、きくらげ(3~4枚)
=作り方=
1、スペアリブは片栗をつけて揚げる
2、野菜を炒めて、豚を入れ、市販の素で絡めて完成。



皿うどんに きくらげプラス1

中華の定番！皿うどんです。以外にお好きな方が多いです。市販の「皿うどん」の素で作っています。

=材料=
うずら(1P)、ベビーコーン(1P)、小松菜、もやし(1袋)、きくらげ(3~4枚)、豚肉
=作り方=
市販の皿うどんのセットで作れば簡単ですよ。

Facebook
kで人気

おすすめ

+1MENU



おすすめ



オクラと小松菜のスープに きくらげプラス1

栄養満点、簡単スープです。

=材料=

おくら(1P)、小松菜、ニンニク、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

上記の材料を炊き、中華スープの素を使って完成。片栗粉でとろみをつけても美味しいよ。

タコとキュウリの酢の物に きくらげプラス1

個人的に大好きな料理です。これさえあれば、ご飯がすすみます。

=材料=

きゅうり(3本)、きくらげ(3~4枚)、タコ、ゴマ、シラス

=作り方=

1、きくらげはボイルして短冊状に切ります。
2、上記材料を混ぜ、簡単酢と酢で合わせれば完成です。

きくらげとクルミの 佃煮

こちらは、従業員のお婆ちゃん作のため材料のみの掲載です

=材料=

きくらげ、くるみ、明太子、醤油、砂糖、みりん、酒を使って佃煮風に仕上がっていました。



うどんに きくらげプラス1

うどん出汁を使えば、簡単にお料理
できます。

=材料=

うどん出汁、冷凍うどん、鶏肉、お揚げ、
小松菜、きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、きくらげをボイルします。
- 2、うどん以外の材料を入れて、うどん
出汁で炊きます。小松菜は最後に。
- 3、冷凍うどんは、ボールにお湯を入れて
戻す。
- 4、出し汁をかければ完成。

+1MENU

簡単



もやし炒めに きくらげプラス1

家庭料理の定番。お肉は何でもいい
ですよ。(写真はズリを使っています)

=材料=

もやし(1袋)、きくらげ(3~4枚)、ずり

=作り方=

- 1、ズリ、もやし、きくらげの順番で炒め
ます。
- 2、中華スープの素orオイスターソース
で味付け完成。

おすすめ



仁淀川きくらげの 天ぷら色々

ご家庭でも簡単。天ぷらです。水で戻
したきくらげの水分をふき取ってから、
揚げて下さい。

ここだけ大切

きくらげを使う時の注意点

↓↓

きくらげの中央に爪楊枝で穴をあけ
ると破裂防止になりますよ。

+1MENU

高知特産



高知特産 カツオのたたき風サラダ

高知県の特産品、かつおのたたきを使った簡単サラダです。

=材料=

かつおたたき、きくらげ(2~3枚)、カイワレ、キュウリ、ねぎ、ニンニク

=作り方=

- 1、きくらげはボイルして水で冷やします。
- 2、材料を一口サイズに切り、ポン酢を使って混ぜ合わせます。お好みでミョウガを加えれば、さらに美味しくなりますよ。

Facebook
で人気



海老とあさりの アヒージョに きくらげプラス1

簡単にできる料理です。朝食で残ったパンを活用できますよ。

=材料=

海老、あさり、しめじ、きくらげ、にんにく

=作り方=

多めのオリーブオイルに、ニンニクを入れて炒めます。材料を入れて、塩で味付けすれば完成です。

簡単



小松菜と きくらげのお浸し

料理の定番「小松菜」湯がいた、小松菜と、きくらげを混ぜるだけ。味付けは、出汁の素、薄口などのお好みで。

+1MENU



おすすめ

材料

たこ焼きの粉、海老、ウインナー、タコ、
きくらげ、とろけるチーズ、コンニャク、
あげ玉、紅ショウガ

※お好みで何でも入れれますよ！

「たこやき」に きくらげプラス1

大阪名物のたこやきに、きくらげをトッピング。
みんな集まって「タコパー」はいかがですか？
きくらげ入りのたこやきは、コリコリ食感で、癖になります。
タレで食べても、出汁で食べても美味しいよ。

簡単



明太子と きくらげの和え物

辛子明太子と、湯通ししたきくらげを混ぜ合わせて完成。明太子のプチプチ感と、きくらげのコリコリ感が最高の料理です。

=材料=
辛子明太子、きくらげ(2~3枚)

=作り方=
1、きくらげをボイルして水で冷ます
2、明太子ときくらげを混ぜ合わせて完成。

+1MENU

おすすめ



手羽元と大根の煮物に きくらげプラス1

塩少々を入れて煮込むだけのシンプルな料理です。

高知県特産品の柚子ポン酢をつけて食べれば美味しいですよ。

=材料=
大根、手羽元、しめじ、きくらげ(4~5枚)

=作り方=
1、上記の材料を炊きます
2、味付けは、塩少々で完成

人気



味付けめかぶと きくらげの和え物

スーパーで売っている、味付けめかぶと、湯通ししたきくらげを混ぜ合わせたシンプルな料理です。

=材料=
味付けめかぶ、きくらげ(2~3枚)、辛子明太子
=作り方=
1、きくらげをボイルして水で冷まします。
2、きくらげを細かく切り、めかぶと混ぜ合わせれば完成

+1MENU

定番



仁淀川きくらげの 刺身(定番の味)

- ①わさび醤油
- ②ごま油+塩
- ③ポン酢(好みで生姜)

おすすめ



仁淀川きくらげの 刺身

定番中の定番！。生きくらげでも、乾燥きくらげでも可能。30秒～40秒ボイルしてからお好みのタレで召し上がれ。(味付けは無限です) きくらげの味、食感を楽しめるシンプルなお料理です。



仁淀川きくらげの 刺身(色々)

- ④ゴマポン酢味
- ⑤青じそドレッシング
- ⑥ラー油+塩

+1MENU

Facebook
で人気



仁淀川きくらげの 冷麺

食欲のない日、疲れた日に食べたく
なる定番料理。

市販の中華麺と、定番食材で作れる
簡単麺料理です。

=材料=

市販の冷麺セット、きゅうり、トマト、ハ
ム、たまご、きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、きくらげは、ボイルして短冊状に切
る。
- 2、麺を湯がき、材料を盛り付けて完成。

高知特産



仁淀川きくらげと鰹の 山かけとろろ

高知県食材祭り！

高知特産の鰹の刺身を使用した、山かけ
とろろ。ご飯にかけて召し上がれ。

=材料=

鰹orマグロ(1P)、山芋、たまご、青じそ、
きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、きくらげをボイルする
- 2、山芋をすり、白だしと本ダシで味付け
- 3、器に盛り付ければ完成



仁淀川きくらげとえのき、 オクラの白だし和え

ぬるぬる料理シリーズ。美容に、健康に、
そしてご飯のおかずに最適な料理です。
味付けは、白だしを使用。高知特産の鰹
節が食欲をそそります。

=材料=

オクラ(2本)、えのき、きくらげ(2~3枚)、
鰹節

=作り方=

- 1、えのき、きくらげはボイルする。
- 2、材料を混ぜ合わせ、白だしで味を整え
る。(ポン酢などでも可能)
- 3、鰹節を入れれば完成

+1MENU

簡単



仁淀川きくらげとトマト、 オクラの冷ややっこ

定番料理「冷ややっこ」の改良版です。
きくらげ、トマト、オクラを細かく切り、
白だしで味付けしました。食欲不振、夏
バテ、疲れた時はお勧めの料理です。
お酒のアテにもなりますよ。

- =材料=
オクラ(2~3本)、トマト(1/2)、きくらげ
(2~3枚)、白だし、豆腐
- =作り方=
1、きくらげをボイルします。
2、オクラ、トマト、きくらげを細かく切り、
白だしで味付け。豆腐にのせて完成

おすすめ



仁淀川きくらげの 豚しゃぶサラダ

定番料理、「豚しゃぶ」に、きくらげをプラス1。
きくらげの栄養素を最大限に取り入れるには、
たんぱく質orビタミンCの食べ物と一緒に食
べる事で吸収率が上がるそうです。

- =材料=
豚肉(1P)、レタス、トマト、きゅうり、きくらげ
(3~4枚)、カイワレ
- =作り方=
1、豚肉を湯がく。きくらげもボイルして水で冷
やす。
2、お皿に盛り付けて完成。

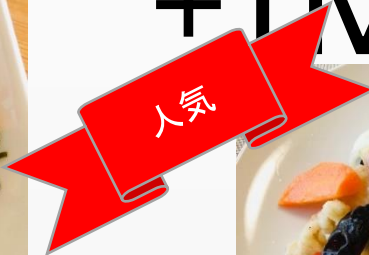


仁淀川きくらげと スペアリブのトマトスープ

きくらげと豚肉、とまとの相性は最高
レベル。スペアリブをトマでコトコト煮て、
仕上げにきくらげを入れています。

- =材料=
スペアリブ(300~400g)、きくらげ(4~
5枚)、トマト(1玉)、人参(1本)、玉ねぎ
(1個)、コンソメ
- =作り方=
1、上記の材料を全て炊きます。
2、味付けはコンソメを入れて完成

+1MENU



仁淀川きくらげと 野菜の浅漬け(スライス)

きくらげはお漬物でも美味しくたべ
れます。
※漬けすぎると塩辛くなるので注意。

=材料=
浅漬けの素、きゅうり、大根、きくら
げスライス
きくらげは、菌茸類なので必ず30秒
～40秒湯がいてからご使用くださいね。

仁淀川きくらげと 鶏むね肉の南蛮漬け

いつの季節でも食べたくなる酢の物。食材を
変えるだけでオリジナルの南蛮漬けを作っ
てみてはいかがでしょうか。

=材料=
鶏むね肉(1P)、ミョウガ(1P)、ミニトマト、
ピーマン(3個)、人参(1本)、きくらげ3～4枚、
玉ねぎ(1個)
=作り方=
1、鳥は片栗をつけて油で揚げます。
2、きくらげは、30～40秒ボイルしときます。
3、味付けは、簡単酢+酢で漬けこめば完成

仁淀川きくらげと 野菜の浅漬け(ホール)

きくらげのホールタイプを使用し
た浅漬けです。コリコリ食感を豪
快に召し上がれ。

=材料=
浅漬けの素、こかぶ又は大根、
きゅうり、人参
※きくらげは、菌茸類なので30秒～
40秒ボイルしてから冷水で冷やし
て使用してね。

+1MENU



仁淀川きくらげの 麺つゆ和え

これからの時期には最高の一品。
麺つゆときくらげの相性は最高。
わんこきくらげでもいかがですか？

- =材料=
きくらげ(2~3枚)、ミョウガ、生姜、ネギ
=作り方=
1、きくらげをボイルして、水でしめます。
2、短冊状に切り、薬味、麺つゆをかけて完成



仁淀川きくらげと そうめん

暑い季節を素麺とともに乗り切ろう。スライスタイプのきくらげを薬味としてご使用ください。夏に食べるきくらげの美味しい食べ方です。
生食で食べる場合は、必ず30秒~40秒ボイルしてから食べてください。



仁淀川きくらげと ししとうの鳥皮炒め

ビタミンC豊富なししとうと一緒に炒める事で、きくらげの持つ栄養素を効率よく摂取できます。

- =材料=
ししとう(1袋)、きくらげ(3~4枚)、パプリカ(1/4)、とりかわ(1P)
=作り方=
1、とりかわを炒めます。
2、ししとう、きくらげ、パプリカの順番で入れます。
3、中華スープの素で味付けして完成

簡単



仁淀川きくらげの 野菜サラダ

乾燥きくらげは野菜サラダにしても
美味しいですよ。胡麻ドレッシングと
の相性が良いかな。
お好みで使用してください。

=材料=

レタス、トマト、きくらげスライス、コー
ン、文旦、きゅうり、カイワレ

※生食の場合は、きくらげを30秒～40
秒ボイルしてから使用下さいね。

+1MENU

人気



仁淀川きくらげと わかめの中華スープ

中華の定番。飲食店の定番。
スープの定番。

=材料=

わかめ、きくらげ(3～4枚)、ねぎ、生姜
(お好みで)

=作り方=

1、わかめと、きくらげを入れるだけの簡
単手順。

味付けは中華スープの素と、ゴマ油

おすすめ



仁淀川きくらげと 納豆

家庭の味方、栄養満点、定番の納
豆アレンジ。

きくらげを入れたら、栄養価がアップ
する以外に、食感も美味しいんです。

※きくらげを生食で召し上がる際は、
30秒～40秒ボイルしてご使用ください。

=作り方=

納豆にボイルしたきくらげを混ぜるだ
けの簡単料理

+1MENU



仁淀川きくらげと もやしの鰹節和え

味付けは、白だしを使用。高知県産の鰹節を混ぜれば、美味しさUP

=材料=

もやし(1袋)、きくらげ(3~4枚)、ごま、鰹節

=作り方=

- 1、きくらげはボイルして短冊状に切る
- 2、もやしもボイルする
- 3、材料全てを混ぜ合わせ、白だしで味付けする。

おすすめ



冷やしそばに 仁淀川きくらげプラス1

暑い時期になると麺類が恋しくなりますね。つるつる食感に、きくらげのコリコリ食感がプラス。

麺類全般に良く合います。

そうそう。出し汁は素麺出汁を使っています。お好みで。

きくらげをボイルして短冊状に切るだけ。



冷やしそばに 仁淀川きくらげプラス1

変わったお出汁はいかがですか？

素麺だし+牛乳少々+ラー油少々で、まろやかな出汁が完成します。

おすすめ



きくらげと納豆の 冷やしぶっかけうどん

きくらげの栄養素を最大限まで摂取したい場合は、たんぱく質orビタミンCの多い食べ物と摂取することをお勧めします。

=材料=

うどん(1玉)、きくらげ(2~3枚)、たまご(1個)、納豆(1パック)、ネギ(少々)、うどんつゆ

=作り方=

- 1、きくらげをボイルして短冊状に切る。
- 2、うどんを湯がく
- 3、お皿に盛り付けて、うどんツユをかければ完成

+1MENU



納豆入り茶漬けに きくらげプラス1

永谷園のCMで「納豆茶漬け」を放送していたので、アレンジ版。

湯がいたきくらげを盛り付けるだけの簡単レシピ。

=材料=

ごはん、お茶漬けの素、きくらげ2~3枚、納豆(1パック)

- 1、きくらげをボイルして短冊状に切る
- 2、納豆ときくらげを盛り付けて完成

簡単



きくらげとキャベツの フルーツサラダ

味付けはマヨネーズのみ。
子供が大好き、あっさりサラダ。

=材料=

きくらげ3~4枚)、キャベツ(適量)、リンゴ(1玉)、キウイ(1玉)、マヨネーズ

=作り方=

- 1、きくらげはボイルします。
- 2、上記の材料全てを粗刻みします。
- 3、塩胡椒と、マヨネーズで味付けし完成。

簡単



おろしポン酢に きくらげプラス1

疲れた時には、あっさりした物が食べたくになりますね。

=材料=

だいこん(適量)、しらす(適量)、きくらげ(1~2枚)

=作り方=

- 1、きくらげをボイルして短冊状に切る
- 2、大根おろしを作る
- 3、お皿に盛り付けて、ポン酢or醤油をかけて完成。

+1MENU

Facebook
で人気



仁淀川きくらげと挽肉の オムレツ

子供が大好き

洋食屋さんの定番メニュー

=材料=

きくらげ(4~5枚)、人参(1本)、玉ねぎ(1玉)、挽肉(200~300g)、玉子(1枚につき2~3個)、牛乳

=作り方=

- 1、材料をみじん切りにして、挽肉と炒める。
- 2、塩コショウで味付けし、一旦お皿にあける。
- 3、玉子に牛乳を少々入れ、ふわふわ玉子の生地を作る。炒めた材料を生地の上のせ、くるめば完成。



きくらげとキャベツの コンソメスープ

ビタミンCの多いキャベツと、鉄分、食物繊維が豊富なきくらげをコンソメスープで炊くだけの簡単レシピ。

=材料=

冷蔵庫の残り野菜でOK
キャベツ、人参、お豆、トマト、きくらげ(4~5枚)、海老など

=作り方=

- 1、材料を切って炊くだけ
- 2、コンソメスープを入れれば完成

+1MENU

おすすめ



人気



冷やしとろろうどんに きくらげプラス1

冷たいうどんの定番メニュー。
きくらげを入れるだけで、コリコリ食感と、
のど越し満足感がアップします。

=材料=

うどん(1玉)、山芋(適量)、きゅうり
(1/2)、きくらげ(2~3枚)、ごま(少々)、
生姜(少々)、ねぎ(少々)、うどんのダシ
=作り方=

作り方は割愛します。

山芋は擦りおろし、きくらげは、ボイルし
てから、細く切って盛り付けてください。

ニラと玉子の オイスターソース炒め

いつもの料理にプラス1するだけで、栄養
価アップで家族も元気。

=材料=

ニラ、きくらげ(5~6枚)、たまご(3個)、牛乳

=作り方=

1、牛乳とたまごを混ぜて、先にふわふわ玉子
を作ります。

2、ニラ、きくらげ、の順番で炒め、仕上げにオ
イスターソースで味を整えます。

3、最後に玉子を入れ、軽く温めれば完成。あ
まり玉子を混ぜないのがコツです。

釜玉うどんに きくらげプラス1

シンプルな、うどんと生玉子のメ
ニューです。

=材料=

うどん(1玉)、きくらげ(2~3枚)、た
まご(1個)、ごま(少々)、ねぎ
(少々)、うどんツユ

=作り方=

1、きくらげをボイルして短冊状に切
る。

2、うどんを湯がき、材料を盛り付け
れば完成。熱々が美味しいよ。

+1MENU

Facebook
で人気

おすすめ



スナップエンドウと きくらげの オイスターソース炒め

肉不使用。野菜ときくらげだけのあ
ご飯がすすむ炒め物

=材料=

スナップエンドウ(1袋)、きくらげ(4~5枚)、パプリカ(1/4)、ニンニク(2片)

=作り方=

- 1、スナップエンドウのスジを取り、30秒程ボイルする
- 2、ニンニク、エンドウ、きくらげ、パプリカの順に炒める。
- 3、オイスターソースで味を調整すれば完成。



きくらげとキャベツの ポン酢炒め

キャベツは炒め過ぎず、シャキシャキ感
を残した状態で仕上げます

=材料=

キャベツ(適量)、きくらげ(4~5枚)、パプリカ(1/4)、ベーコン(少し)、ニンニク(2片)

=作り方=

- 1、材料を適当に切り、ニンニク、ベーコンを炒める。
- 2、キャベツ、きくらげ、パプリカの順で炒めて、仕上げにポン酢で味を調整する。



きくらげと野菜 果物の彩サラダ

トロピカルな果物と、
ゴマドレッシングが良く合うサラダ♪
=材料=

スナップエンドウ(1袋)、パプリカ(1/4)、ミニトマト、きくらげ(4~5枚)、バナナ(1本)、パイナップル(適量)

=作り方=

- 1、スナップ、パプリカ、きくらげは、ボイルして水でしめる。
- 2、材料を適当な大きさに切り揃え皿に盛る。
- 3、お好みでゴマドレッシングなどをかけて完成

簡単



納豆と豆腐に きくらげプラス1

絹こし豆腐に、玉子入り納豆をかけただけのシンプルな料理。
お酒のアテに良く合いますよ。

=材料=

納豆(1パック)、玉子(1個)、豆腐(1丁)、ネギ(適量)、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、きくらげをボイルして短冊に切る
- 2、玉子入り納豆を作る
- 3、お皿に豆腐、納豆を掛けて、きくらげを添えれば完成。

+1 MENU



きくらげと スナップエンドウの卵とじ

卵とじは年中色々な食材で対応可能

=材料=

スナップエンドウ(適量)、きくらげ(4~5枚)、たまご(3個)

=作り方=

- 1、出汁、醤油、砂糖、みりんで出し汁を調整する。
- 2、スナップエンドウ、きくらげの順番で入れ、材料に火が通れば、溶き卵を流し込み完成。(すぐに火をとめる)

おすすめ



きくらげとキャベツの 浅漬け

浅漬けの素で超簡単。夜に漬けて寝るだけ。

=材料=

浅漬けの素(液体or粉末)、キャベツ、きくらげ(5~6枚)

=作り方=

- 1、生食の場合、きくらげを必ずボイル。水で冷やす。
- 2、ジップロックにキャベツ、きくらげ、素を入れて揉んで完成。

人気



+1MENU

薬膳



ニラときくらげの ふわふわ玉子炒め

高知県産食材を全て使用した
メニューです

=材料=

ニラ、きくらげ(5~6枚)、ミョウガ(2~3個)、たまご(3個)

=作り方=

- 1、牛乳とたまごを混ぜて、先にふわふわ玉子を作ります。
- 2、ニラ、きくらげ、ミョウガの順番で炒め、仕上げにポン酢で味を整えます。
- 3、最後に玉子を入れ、軽く温めれば完成。あまり玉子を混ぜないのがコツです。

きくらげ入りおこわの 蓮の葉包み

こちらのメニューは薬膳の方に作っていたので作り方は詳しくわかりません。

私のメニューには、分量をほとんど記載していません。

料理は、想像が大切。縛られることのない自由な料理を作ってください。



きくらげとミョウガ、 人参の酢の物

きくらげと酢は、何かと使える
健康レシピ

=材料=

きくらげ(5~6枚)、ミョウガ(2~3個)、人参(1本)、ゴマ、麺つゆ

=作り方=

- 1、きくらげをボイル。人参も軽くボイルします。
- 2、3種類を混ぜ合わせ、麺つゆ、酢、砂糖で味付けします。(簡単酢でも可能)
- 3、ゴマを適量かけて完成。

+1 MENU

人気



お酒



おすすめ



小松菜ときくらげの 牛肉炒め

家庭の強い味方
小松菜を使ったレシピ

=材料=

小松菜(1束)、きくらげ(4~5枚)、ミニトマト(飾り用)、牛肉細切れ(1パック)、ニンニク(2片)

=作り方=

- 1、オリーブオイルでニンニクと牛肉を炒める。
- 2、牛肉にある程度火が通れば、小松菜、きくらげの順番で炒める。
- 3、仕上げにポン酢で味を調整する。ミニトマトを盛り付ければ完成。

白いきくらげと 生ハムのサラダ

チーズがあっても良いかな
お酒に良く合うメニュー

=材料=

生ハム(1パック)、白いきくらげ(3~4枚)、レタス、ミニトマト

=作り方=

- 1、白いきくらげは30秒~40秒程ポイルし、水でしめる。
- 2、お皿に上記の材料を盛り付ける。
- 3、生ハムに材料を巻いて食べる。ごまドレッシングでも可能。

きくらげとトマトの 玉子がゆ

お腹に優しい。おかゆシリーズ。
トマトの酸味ときくらげの食感がア
クセント♪

=材料=

トマト(1玉)、きくらげ(3~4枚)、玉子(2個)、ご飯(茶碗1~1.5)、ネギ

=作り方=

- 1、トマト、きくらげを入れて炊き、中華スープの素で味をつける。
- 2、火が通れば、ご飯を入れて好みの柔らかさまで炊く。
- 3、玉子を入れて、すぐ火を止める。ネギを散らせれば完成。

+1MENU

おすすめ



仁淀川きくらげと たまごのスープ

ふわふわたまごのスープに
コリコリのきくらげは相性抜群

=材料=

たまご(3個)、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、きくらげを短冊状に切る
- 2、きくらげを鍋に入れ、中華スープの素で味付け。
- 3、たまごに片栗粉を少々入れ混ぜる。
- 4、お鍋に入れてすぐに火を止める。

人気



生きくらげのお刺身

生きくらげの魅力を最大限に発揮
魚に負けない美味しさにお酒がす
すみます。

=材料=

生きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、30秒~40秒程ボイルし、水でしめる。
- 2、お好みの大きさに切り、盛り付けて完成。



仁淀川きくらげと 合鴨のサラダ

いつものサラダが華やかに。
生きくらげでも、乾燥きくらげでもサ
ラダに使用できます♪

=材料=

トマト(1玉)、きくらげ(3~4枚)、レ
タス、サラダ用の豆、カイワレ、合
鴨スモーク

=作り方=

- 1、きくらげはボイルして短冊状に切る。
- 2、お皿に上記の材料を盛り付けて完成。

+1 MENU



人気

仁淀川きくらげと ズッキーニのスープ

きくらげと、ズッキーニは相性抜群
炒めても、スープにしても◎

=材料=

ズッキーニ(1本)、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、ズッキーニときくらげを炊く。
- 2、中華スープの素で味付けする。
- 3、玉子に片栗を少し入れ混ぜ合わせ、お鍋に入れて完成。火をすぐに止めるのがコツ。



仁淀川きくらげの みそ汁

菌茸類の中で食感ナンバー1

=材料=

豆腐、きくらげ(3~4枚)、あげ、人参、ねぎ

=作り方=

みそ汁にきくらげを入れるだけの簡単レシピ。

おすすめ



仁淀川きくらげと じゃこおろし

定番のメニューにきくらげ♪
良く合います。

=材料=

だいこん、しらす、きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、きくらげはボイルして水でしめます。
- 2、じゃこおろしにきくらげを乗せて完成。ポン酢or醤油で召し上がれ

+1MENU



おすすめ

仁淀川きくらげと ほうれん草の和え物

きくらげはいつもの料理に
プラス1食材としてご使用いただけます。

- =材料=
もやし、えのき、きくらげ(3~4枚)、ほうれん草
=作り方=
1、材料全てを湯がきます。
2、白だしとごま油を加えて和えたら完成。



仁淀川きくらげと ほうれん草のポン酢和え

鉄分の多い食材
貧血、冷え性対策にいかがですか？

- =材料=
ほうれん草、きくらげ(3~4枚)
=作り方=
1、ほうれん草、きくらげを湯がきます。
2、盛り付けてポン酢で食べれば
あっさりお浸しの完成



おすすめ

仁淀川きくらげと お豆のサラダ

いつものサラダにプラス1
食物繊維が豊富な食材

- =材料=
たまご(1~2個)、サラダ用お豆、
三つ葉、トマト(1個)、きくらげ(3~
4枚)
=作り方=
1、ゆでたまごを作る。きくらげはボ
イルする。
2、材料を皿に盛り付けて完成。

おすすめ



仁淀川きくらげと 野菜のサラダ

白と黒のきくらげを2種類使用すると
彩がとってもきれいになるよ♪

=材料=

たまご(1~2個)、きくらげ(3~4枚)、
トウモロコシ、レタス、トマト、しらす、

=作り方=

- 1、ゆでたまごを作る。きくらげはボイルする。
- 2、材料をお皿に盛り付ければ完成。

+1MENU

人気



仁淀川きくらげと 野菜たっぷり酢豚

疲れた時は酢豚できまり
家庭で本気の酢豚料理

=材料=

スペアリブ(500g)、きくらげ(3~4
枚)、とうもろこし、玉ねぎ、ピーマ
ン、人参、パイナップル

=作り方=

- 1、スペアリブは片栗粉をつけて油で揚げる。
- 2、野菜を炒め、豚を入れる。
- 3、市販の酢豚の素をかけて完成



仁淀川きくらげと さつまいものお粥

きくらげのおかゆシリーズ
食物繊維、鉄分がたっぷり。

=材料=

ご飯(1~1.5杯)、きくらげ(2~3枚)、さ
つまいも、とうもろこし

=作り方=

- 1、お鍋に、さつまいも、とうもろこし、きくらげの順番で入れ炊く。
- 2、材料に火が通れば、ご飯を入れて完成。

+1MENU

おすすめ



目玉焼きに きくらげプラス1

細く切ってフライパンに入れるだけ
アイデア料理でカルシウム強化

=材料=

きくらげ(2~3枚)、たまご(3個)、ソー
セージ

=作り方=

1、生玉子と同時に、短冊状に切った
きくらげを入れるだけ。

人気



ゴーヤチャンプルーに きくらげプラス1

ゴーヤの苦みと、きくらげの食感
が癖になります♪

=材料=

ゴーヤー(1本)、たまご(3個)、きく
らげ(4~5枚)、豚肉

=作り方

- 1、先に玉子だけ炒める。
- 2、豚肉を炒める
- 3、ゴーヤ、きくらげを入れる。
- 4、お好みの調味料で味付け後、
玉子に戻して完成。



白いきくらげと ほうれん草の和え物

ビタミンDが豊富な白いきくらげ
彩も綺麗です。

=材料=

ほうれん草、白いきくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、ほうれん草、きくらげはボイルし
て水でしめます。
- 2、白だしなどで味付けすれば完成

+1 MENU



仁淀川きくらげと 海老のお粥

きくらげのおかゆシリーズ
海老とさつまいもの香りが素敵

=材料=

海老、さつまいも、きくらげ(2~3枚)、
ご飯(1~1.5杯)、ねぎ

=作り方=

- 1、さつまいもを炊く
- 2、①が柔らかくなったら、海老、きくらげを入れる。
- 3、ご飯を入れて完成。



仁淀川きくらげと 野菜のかき揚げ

菌茸類の中で食感ナンバー1

=材料=

海老、とうもろこし、きくらげ(3~4
枚)、三つ葉、玉ねぎ、

=作り方=

かき揚げの作り方は割愛します。
きくらげをプラス1食材としてご使用
くださいね。



仁淀川きくらげと 海老のオイスター炒め

海老、きくらげ、ズッキーニは相性
抜群

炒めても、スープにしても◎

=材料=

海老、ズッキーニ(1本)、人参、きく
らげ(3~4枚)、ニンニク

=作り方=

- 1、海老、人参、ズッキーニ、きくらげの順番で炒める
- 2、仕上げにオイスターソースで味付けすれば完成。

おすすめ



仁淀川きくらげと 切り干し大根の酢の物

薬膳では、切り干し大根と、きくらげの
組み合わせは◎

=材料=

切り干し大根、しめじ、人参、アゲ、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、あげは油抜き、その他の材料も酢の物にするので軽く湯がく。
- 2、簡単酢、酢を使って味付けして完成。

+1 MENU



仁淀川きくらげと 京あげの中華炒め

畑のお肉、アゲをお肉に見立て
オイスターソースで仕上げる
きのこ尽くし♪

=材料=

きくらげ(3~4枚)、京あげ(1枚)、
エリンギ、椎茸、ねぎ

=作り方=

- 1、キノコ類を先に炒め、京あげを入れる。
- 2、オイスターソースで味付けすれば完成。



アサリの酒蒸し風に きくらげプラス1

酒蒸しという料理名だけど
日本酒不使用です。

=材料=

あさり(1P)、三つ葉、きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、あさを炒めます。
- 2、口があいてきたら、きくらげを入れます。
- 3、お好みで塩を少々。三つ葉を入れれば完成です。

+1 MENU



おすすめ

仁淀川きくらげと かぼちゃのお粥

甘くて美味しい。

内臓に染みわたる健康1杯

=材料=

かぼちゃ、きくらげ(2~3枚)、ご飯(1杯)、ねぎ

=作り方=

- 1、かぼちゃを炊く
- 2、かぼちゃに火が通れば、きくらげとご飯を入れて完成



ミートソースパスタに きくらげプラス1

市販のパスタソースでアレンジ可能。栄養価大幅アップ

=材料=

市販のミートソース、きくらげ(3~4枚)、トマト(1/2)

=作り方=

- 1、パスタソースとトマトを炊く
- 2、きくらげを入れてソースの完成

おすすめ



仁淀川きくらげと あさりの和風パスタ

どこかで聞いたネーミング。そうなんです。市販のパスタソースをアレンジしました。

=材料=

市販パスタソース、しいたけ、きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、あさりの和風パスタソースに椎茸ときくらげを入れて少し炊けば完成。

+1 MENU

おすすめ



仁淀川きくらげと ズリの中華炒め

炒め物には何でも使えます。

この食感がなければ寂しいですね。

=材料=

ズリ、ピーマン(3個)、パプリカ(1/4)、
きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、ズリを炒める
- 2、きくらげ、パプリカ、ピーマンを入れて炒める
- 3、お好みの味付けで完成

人気



仁淀川きくらげと 野菜スティック

気軽に楽しめる野菜サラダ
きくらげもマヨネーズで召し上がれ



=材料=

大根、人参、トマト、きゅうり、きくら
げ(3~4枚)

=作り方=

- 1、きくらげはボイルして水でしめる
- 2、野菜を盛り付けて完成。



仁淀川きくらげと イカのマリネ

紫の玉ねぎがとてもきれいな
酢物にきくらげは◎

=材料=

イカ(1匹)、玉ねぎ(1/2)、パプリカ
(1/4)、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、イカ、きくらげはボイルして水でしめます。
- 2、材料を混ぜ合わせ、簡単酢と酢で味付けしたら完成です。

+1 MENU

おすすめ



仁淀川きくらげと豆腐のサラダ

どこに行っても豆腐サラダってありますよね。そんだけヘルシーなんでしょう。

- =材料=
豆腐、レタス、パプリカ、きゅうり、きくらげ(3~4枚)
=作り方=
1、きくらげとパプリカは軽くボイルします。
2、お皿に材料を盛り付ければ完成

殿堂入り



韓国冷麺にきくらげプラス1

2019年、リピート回数30回以上
それだけ美味しい組み合わせ

- =材料=
市販の韓国冷麺の素、きくらげ(3~4枚)、ゆでたまご、トマト、きゅうり、焼き豚、キムチ
=作り方=
1、きくらげはボイルします。
2、麺を湯がいて、材料を盛り付ければ完成。市販の韓国冷麺の素はスープも入っています。

Facebookで人気



仁淀川きくらげと海月の酢の物

白いきくらげ、黒いきくらげ
そして、
海月のくらげ尽くし

- =材料=
きくらげ(5~6枚)、きゅうり(1本)、海月(1P)
=作り方=
1、きくらげはボイルして水でしめます。
2、海月は塩抜きします。
3、材料を混ぜ合わせて、簡単酢と酢で味付けすれば完成です。

おすすめ



殿堂入り

+1 MENU

仁淀川きくらげと サーモンのマリネ

ベビーリーフで飾ってとってもお洒落
オリーブオイルにきくらげも◎

=材料=

サーモン刺身、ベビーリーフ、カイワレ、
きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、きくらげはボイルします。
- 2、材料を盛り付ければ完成。

マリネソース

オリーブオイル、ニンニク、レモン、塩
胡椒をお好みで組み合わせせて完成。



仁淀川きくらげと 切り干し大根の煮物

きくらげと、切り干し大根の組み合わせ
せは最強の効果を発揮

=材料=

ちくわ、人参、切り干し大根、きくらげ
(3~4枚)

=作り方=

- 1、材料を切りお鍋で炊きます。
- 2、砂糖、醤油、みりんで味付け
- 3、切り干し大根は、炊きすぎると柔らかくなるので注意。



仁淀川きくらげと かぼちゃの甘辛炒め

かぼちゃを炒めても美味しいよ。
甘辛い味にきくらげは◎

=材料=

きくらげ(3~4枚)、いんげん、かぼ
ちゃ、ニンニク、牛肉

=作り方=

- 1、ニンニクと、牛肉を炒める
- 2、薄く切ったかぼちゃを炒める。
- 3、いんげんと、きくらげを入れて、
醤油、砂糖、みりんで甘辛く味付け
する。

+1 MENU



おすすめ

仁淀川きくらげと きゅうりのピリ辛

中華スープの素を使えば
定番の味に変身

=材料=

きゅうり(2本)、きくらげ(3~4枚)、にんにく(3片)

=作り方=

- 1、きくらげはボイルする。
- 2、きゅうりをたたき、大きめに切る
- 3、ニンニク、醤油、ゴマ油、中華スープの素、酢を入れて味付けする。



仁淀川きくらげと 油揚げの酢の物

家庭料理の定番、油揚げを使って
美味しい酢の物を作ろう

=材料=

油揚げ、きゅうり、人参、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、油揚げは油抜き。人参、きくらげはボイルします。
- 2、簡単酢と酢で味付けして完成。

殿堂入り



仁淀川きくらげと 豆苗のふわふわ玉子

スーパーの試食でも
豆苗ときくらげのメニューが使用
されました♪

=材料=

きくらげ(4~5枚)、豆苗、たまご、ニンニク、牛乳

=作り方=

- 1、別に、玉子と牛乳を使ってふわふわ玉子を作る
- 2、ニンニクと豆苗、きくらげを炒めて塩胡椒などで味付けする。
- 3、①と②を合わせれば完成。

+1MENU



Facebook
で人気

仁淀川きくらげと 豆腐のあんかけ

ミンチを炒めて

あんかけにするだけの簡単レシピ

=材料=

ミンチ、豆腐、ネギ、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、ミンチを炒める
- 2、きくらげを入れ炒め、餡かけにできるように水を入れる
- 3、豆腐を入れて炊く
- 4、中華スープの素で味付け、片栗を入れて完成。



海老のチリソースに きくらげプラス1

大人も子供も大好きな
エビチリ♪

=材料=

市販エビチリの素、きくらげ(3~4枚)、海老、ニンニク

=作り方=

- 1、ニンニクと海老、きくらげの順番で炒める
- 2、エビチリの素を入れて完成

おすすめ



白いきくらげの 野菜サラダ

白いきくらげを使った
野菜のサラダ

=材料=

きくらげ(5~6枚)、きゅうり(1本)、海月(1P)

=作り方=

- 1、きくらげはボイルして水でしめます。
- 2、材料を盛り付けて完成

+1 MENU



仁淀川きくらげと豆腐のみそ汁

日本人が大好きなみそ汁
きくらげには沢山の栄養素

=材料=

豆腐、玉ねぎ、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

普段作るみそ汁にきくらげをプラス1して完成です。



仁淀川きくらげとハモの野菜サラダ

旬の食材を使ってサラダを作ってみませんか？

=材料=

ハモ、玉ねぎ、三つ葉、パプリカ、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

1、ハモ、きくらげはボイルします。
2、材料を盛り付けて完成
お好みのドレッシングでお召し上がりください。



マカロニサラダと玉子焼きにプラス1

朝ごはんのメニューに
プラス1するだけで栄養価アップ

=材料=

きくらげ(3~4枚)、

=作り方=

マカロニサラダに入れる際は、きくらげをボイルしてからご使用下さい。

おすすめ



Facebook
で人気

+1 MENU

仁淀川きくらげと タコの野菜サラダ

きくらげは、生でも乾燥でも
サラダに使用できます。

=材料=

タコ、玉ねぎ、パクチー、パプリカ、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、きくらげは軽くボイルします。
- 2、お皿に材料を盛り付ければ完成
お好みのドレッシングでお召し上がり
ください。



仁淀川きくらげと あさりの薬膳がゆ

あさりのお粥に、クコを入れて
薬膳風に

=材料=

ご飯(1~1.5杯)、クコ、あさり剥き
身、きくらげ(2~3枚)

=作り方=

- 1、クコを炊きます。
- 2、あさりときくらげを入れて炊く。
- 3、ご飯を入れて完成。



仁淀川きくらげと 海老のオイスター炒め

家庭料理にきくらげをプラス1
するだけで、栄養価がアップ

=材料=

きくらげ(3~4枚)、海老、人参、スナッ
プエンドウ

=作り方=

- 1、海老を炒める
- 2、人参、スナップエンドウ、きくらげの
順番で炒める。
- 3、仕上げにオイスターソースで味付け
して完成。

+1 MENU



Facebook
で人気

仁淀川きくらげと 牛骨肉のサラダ

牛の骨についている身を
せせってサラダにしました。

=材料=

牛の骨肉、スナップエンドウ、玉ねぎ、
パプリカ、きゅうり、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、牛の骨は湯がいて身をせせります。
- 2、きくらげとパプリカ、スナップエンドウは軽くボイルします。
- 2、お皿に材料を盛り付ければ完成。
お好みのドレッシングでお召し上がり
ください。



仁淀川きくらげと モッツアレラチーズ のサラダ

流行りのチーズをアレンジしちゃい
ました。

=材料=

モッツアレラチーズ、トマト、きくら
げ(2~3枚)

=作り方=

- 1、きくらげはボイルします。
- 2、お皿に材料を盛り付けて完成。
お好みのドレッシングでお召し上
がりください。

おすすめ



ポトフに きくらげプラス1

コンソメベースのスープに
食材の美味しさが溶け込んでいま
す。

=材料=

ソーセージ、ジャガイモ、きくらげ(3
~4枚)人参

=作り方=

- 1、上記の材料を入れて炊く
- 2、仕上げにコンソメを入れて完成

+1 MENU

おすすめ



Facebook
で人気



だし巻きに 仁淀川きくらげプラス1

きくらげと一緒に
明太子を入れても、ウナギを入れても
美味しいよ

=材料=

たまご(3個)、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

1、たまご、水、白だしを入れて生地を
作ります。

2、きくらげを短冊状に切り、巻くだけ

仁淀川きくらげと 海老サラダ~バジル~

バジルの味が爽やかに香ります
白黒きくらげ使用で料理が華やか
に

=材料=

海老、トマト、レタス、きくらげ(3~
4枚)、バジル

=作り方=

1、海老ときくらげはボイルします。

2、材料を盛り付ければ完成。

お好みのドレッシングで召し上が
れ

仁淀川きくらげと タケノコの酢味噌

酢味噌仕立てのきくらげも
美味しいよ

=材料=

きくらげ(2~3枚)、たけのこ、ミョウ
ガ、すみそ

=作り方=

1、たけのこ、きくらげはボイルしま
す。

2、味噌、酢、砂糖を使って酢味噌
を作ります。(市販の酢味噌でも可
能)

3、材料を盛り付ければ完成。

+1 MENU

殿堂入り



仁淀川きくらげと 牛スジのカレー

おまけに「野菜サラダ」も作って下さいね。
何度食べても美味しいのがカレーライス。

=材料=

人参、じゃがいも、玉ねぎ、牛スジ、きくらげ(5~6枚)

=作り方=

いつものカレーライスにきくらげを入れるだけ。

コリコリ派→仕上がり15分前

プリプリ派→初めから入れて炊く。

★野菜サラダ

乾燥きくらげも野菜サラダに使用可能です。

生も乾燥も30秒程湯がいてから使用下さい。

殿堂入り



季節の炊き込みご飯に きくらげプラス1

春夏秋冬色々な味が楽しめます。
食感が素晴らしい。

=材料=

市販の炊き込みご飯の素、アサリ、たけのこ、人参、わらび、きくらげ(4~5枚)

=作り方=

1、全ての材料を炊飯器に入れ炊きあがりて完成



仁淀川きくらげと 季節野菜の炊き合わせ

春夏秋冬色々な味が楽しめます。
とっても上品な味です。

=材料=

きくらげ(3~4枚)、ふき、たけのこ、わらび ※季節に合わせて変更

=作り方=

1、出汁、醤油、みりん、砂糖を使用して出し汁を作ります。

2、味の染みにくい物から順番に入れ炊きます。

全体に味がしみれば完成です。

+1 MENU



Facebook
で人気

仁淀川きくらげの 戻し汁は煮物、スープに 最適

TVでお馴染みのきくらげ戻し汁。
水溶性の栄養素がたっぷり入った
新しい使い方

=使い方=

- 1、戻し汁をスープや煮物などに使用する。
- 2、椎茸のように香りなどはありませんが、水に溶け出した栄養素が含まれています。



仁淀川きくらげの 戻し汁で作ったご飯

きくらげって「捨てる所がない」
知っていましたか？
ご飯を炊くときに入れるだけ。

=材料=

ご飯、戻し汁、五穀米など

=作り方=

- 1、戻し汁は炊飯してしまうと、乾物独特のにおいは消えます。気になる方は、五穀米などに混ぜてご使用ください。

おすすめ



仁淀川きくらげと ささみの和え物

ゴマ味でもポン酢でも、
和えるだけの簡単メニュー

=材料=

きくらげ(3~4枚)、鳥のささ身、きゅうり

=作り方=

- 1、ささみ、きくらげはボイルします。
- 2、ささ身を適当な大きさに切り、きくらげ、きゅうりを混ぜます。
- 3、ゴマポン酢味でも、ポン酢味でもOK。調味料を混ぜて完成。

+1 MENU



海老マヨに きくらげプラス1

市販の海老マヨの素で簡単。

=材料=

人参、じゃがいも、玉ねぎ、牛スジ、きくらげ(5~6枚)

=作り方=

いつものカレーライスにきくらげを入れるだけ。

コリコリ派→仕上がり15分前

プリプリ派→初めから入れて炊く。

★野菜サラダ

乾燥きくらげも野菜サラダに使用可能です。

生も乾燥も30秒程湯がいてから使用下さい。

殿堂入り



白いきくらげの カレーライス

白いきくらげのカレーライス♪
白でも黒でも美味しいんです。

=材料=

ジャガイモ、玉ねぎ、人参、きくらげ(4~5枚)、牛肉

=作り方=

1、きくらげ以外の材料を炒めてから、炊きます。

2、プリプリ食感派→①で入れます
コリコリ食感派→仕上がり15分前に入れます。

おすすめ



仁淀川きくらげと ズッキーニの炒め物

春夏秋冬色々な味が楽しめます。
とっても上品な味です。

=材料=

きくらげ(3~4枚)、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、ニンニク

=作り方=

1、ニンニク、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、きくらげの順番で炒めます。

2、中華スープの素で味付けして完成

おすすめ



仁淀川きくらげと ふかひれのスープ

市販のフカヒレスープの素を
自宅で簡単アレンジ

=材料=

フカヒレスープの素、たまご、ねぎ、きくらげ(5~6枚)

=作り方=

- 1、作り方はスープの素を参照
- 2、きくらげは細く短冊状に切ります。
- 3、スープに入れ5分程炊けば完成

+1 MENU



仁淀川きくらげと モッツアレラチーズの サラダ

流行りのチーズときくらげのサラダ
オレンジを絞ってすっきり美味しい。

=材料=

オレンジ(1玉)、トマト、レタス、カイワレ、モッツアレラチーズ、きくらげ(3~4枚)

=作り方=

- 1、きくらげはボイルして水でしめる
- 2、材料を盛り付けて、ミカンを絞って完成。お好みのドレッシングで

Facebook
で人気



仁淀川きくらげと ホタテのお粥

人気のおかゆシリーズ。
腎を潤す食材がいっぱい

=材料=

きくらげ(3~4枚)、ホタテ、ねぎ、ご飯(1~1.5)

=作り方=

- 1、ホタテときくらげを入れて炊く。
- 2、火が通ればご飯を入れて完成

基本塩は入れていません。

きくらげの粉末活用法

メディアで
話題!



乾燥きくらげを粉末にしています。使い方は自由です。特に毎日の「みそ汁」へはお勧めです。その他、ヨーグルト、炒め物、煮物など、様々なお料理に使用していただけます。

このような方へはお勧めです。

- ・ 固形物などの飲込み(嚥下)が苦手な方への健康管理に
- ・ 野菜が苦手なお子様への健康管理に
- ・ 即席みそ汁などに入れて、手軽に栄養を摂取したい方
- ・ 料理の隠し味に使われる方(椎茸のような風味、香りはありません。栄養豊富な食材の一つとお考え下さい)

粉末 +1MENU



白菜と豆腐のみそ汁に きくらげ粉末プラス1

粉末を小さじ1杯入れることで、
手軽にきくらげの栄養素を取り入
れる事ができます。



豚汁に きくらげ粉末プラス1

みそ汁の定番「豚汁」に、きくらげ
の粉末を入れています。

粉末を小さじ1杯入れる事で、毎
日の栄養バランスが大幅にアッ
プします。



山芋と小松菜の 中華スープに きくらげ粉末プラス1

色が透明な中華スープなどに
粉末を入れると、赤みかかっ
た色合いになりますが、(あず
き色)味などの変化はなく、美
味しくお召し上がりがいただけ
ます。



玉子焼きに きくらげ粉末プラス1

お弁当の定番「玉子焼き」です。
ダマにならないように、しっかり混
ぜ合わせます。栄養満点の玉子焼
きができますよ。

粉末 +1MENU



ヨーグルトに きくらげ粉末プラス1

味付きのヨーグルトに粉末を入れて
います。きくらげは、不溶性のため、
水分に溶けにくい性質を持っていま
すので、しっかりダマにならないよう
にかき混ぜてください。

ヨーグルトの味にかき消されますの
で美味しく召し上がれます。



シリアルに きくらげ粉末プラス1

子供が大好きな朝食「シリア
ル」に、きくらげの粉末を入
れます。シリアルの甘さにか
き消されるので、美味しく召
し上がれます。



ホットケーキに きくらげ粉末プラス1

きくらげは、スイーツにも使用できます。
市販のホットケーキ粉に小さじ1杯の粉末を混ぜるだけ。
栄養満点のホットケーキの完成です。

粉末 +1MENU



ドレッシングに きくらげ粉末プラス1

<ヨーグルトドレッシングの作り方>
材料 フレーンヨーグルト、イタリアンドレッシング、きくらげの粉末小さじ1
上記を混ぜ合わせて野菜サラダにかけるだけで、栄養満点お洒落なサラダの完成です。



唐揚げの衣に きくらげ粉末プラス1

唐揚げの味付け時に、小さじ1杯の粉末を混ぜるだけ。
※入れすぎると色が黒くなるので注意です。