

# 食を楽しむ、考える。

プリプリ食感の  
生きくらげ!  
乾燥きくらげとは  
違うプリプリした  
食感、ぜひお試し  
ください!



# 考える。

## 鶏肉と生きくらげの中華サラダ

ご飯がすすむ中華風のお惣菜です。

### 材料(2人分)

- 258466 産直 近江鶏皮なしむね … 80g
- 258024 野洲きたなかふあーむのきゅうり … 1本
- 258181 有機栽培人参 … 40g
- 258008 産直 滋賀の生きくらげ … 50g

- A 酒 … 小さじ 1/2
- 塩 … 少々

- B 長ねぎ(みじん切) … 5cm分
- にんにく(おろす) … 1/2片分
- 赤唐辛子(小口切) … 1/2本分
- すりごま … 大さじ 1
- 米酢 … 大さじ 1/2
- 砂糖・みそ・ごま油 … 各小さじ 1
- ガラスープの素 … 小さじ 1/2

### 作り方

- 鶏肉は厚い所に包丁で切り目を入れて厚みを均一にし、耐熱皿に入れてAをまぶす。ゆるくラップをかけ電子レンジ(500W)で2分ほど加熱し、粗熱が取れたら食べやすく裂く。
- きゅうりと人参はせん切りにする。きゅうりは塩少々(分量外)をまぶしてしばらくおき、水気を軽く絞る。人参はさっとゆでる。生きくらげは熱湯でさっとゆで、細切りにする。
- Bを混ぜ合わせ、①と②を和える。



産直

258008

毎週企画 滋賀県 共栄精密

## 滋賀の生きくらげ

50g前後

滋賀県産が不足時は熊本県産をお届けします

石づきを取り30秒以上湯通ししてお召し上がりください



# 生きくらげ

本体 128円 (税込 138円)

菌床栽培された肉厚の生きくらげ。湯通ししてサラダや酢の物に!

きくらげ表面の白い付着物は胞子で、品質には問題ありません



滋賀県栄養士会 管理栄養士 齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあっています。

## 生きくらげでお腹すっきり! 料理も簡単!

プリプリした食感の生きくらげのエネルギーは100g中14kcalと低エネルギーな食材です。ミネラル類は少ないですが食物繊維はゴボウとほぼ同等の5.6g含んでいます。食物繊維は水溶性と不溶性どちらも含まれ、便秘予防や腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整え、健康維持に役立ちます。余ったら適当な大きさに切り、ポリ袋に入れて冷蔵庫または冷凍庫で保存できます。