

伝えて  
いきたい!

# 伝統食材を使って 生きくらげ

肉厚でぷりぷりした歯ごたえが楽しめる「生きくらげ」。中国から伝来し、古くは江戸時代の文献に載っています。炒め物やスープなど、おもに中華料理で利用されています。生きくらげのぷりぷり食感を、ぜひお楽しみください。

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



**産直**  
**255513** 次回: 7月 3日

滋賀県 共栄精密  
**滋賀の生きくらげ**  
50g前後

菌床栽培された肉厚の生きくらげ。  
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

本体 **128**円  
(税込 138円)

材料 (2人分)

- 卵 ..... 2個
- 255530** 産直 わけありトマト・・ 中1個 (150g)
- 255513** 産直 滋賀の生きくらげ ..... 50g
- 細ねぎ (小口切) ..... 10g
- サラダ油 ..... 大さじ1
- A** オイスターソース ..... 小さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/6
- 胡椒 ..... 少々

作り方

- 卵はよく溶きほぐし、**A**を入れて混ぜ合わせる。
- トマトは8～10等分のくし形切りにする。生きくらげは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- フライパンに油を熱し、**2**を炒める。**1**を加えて混ぜ合わせ、卵が半熟状で火を止める。器に盛り、ねぎを散らす。

## 卵とトマトと生きくらげの三色炒め

Osusume!

ふんわりと仕上げた卵とトマトの酸味がよく合う、ご飯が進む一品。

1人あたり  
約 **156kcal**  
low calorie

