

きくらげ通信 5号

旨味たっぷり！豚肉ときくらげの味噌鍋



【材料】(2～3人前)

- 乾燥きくらげ：10g
- 豚こま切れ肉：150g
- 人参：1/3個
- 小松菜：2株
- 木綿豆腐：1パック(150g)
- 水：400ml
- 料理酒：大さじ1
- みりん：大さじ1
- 醤油：大さじ1
- 味噌：大さじ2
- だしの素：小さじ1

※具材、調味料の量はお好みで調整してください。

【作り方】

- 乾燥きくらげを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 人参を半月切り、小松菜を4センチ幅、豆腐を一口大に切る。
- 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら豚肉、人参、小松菜の茎を加えて煮る。
- 具材に火が通ったらきくらげ、小松菜の葉を加え、調味料を加えて再び煮る。
- 最後に豆腐を加え、全体が温まったら完成。

きくらげの栄養紹介～カリウム～

きくらげには、カリウムが豊富に含まれています！

乾燥きくらげには100gあたり約630mgものカリウムが含まれており、これはカリウムが豊富な食材の中でも特筆すべきレベルです。成人の1日のカリウム推奨摂取量は約2,000mg～2,500mgとされています。体内で消費されるため、毎日の食事からしっかり補給することが大切です。

カリウムは、体内の水分バランスを調整し、筋肉機能の改善や骨粗しょう症の予防、さらには神経の働きをサポートする重要な栄養素です。また、カリウムを十分に摂取することで、むくみの改善や高血圧の予防にも効果が期待できます。

毎日の食事にきくらげを取り入れることで、手軽にカリウムを補給し、健康維持に役立てましょう！きくらげはスープや鍋物、炒め物など様々な料理に使えるため、日常的に取り入れやすい食材です！

○×クイズのコーナー

- 乾燥きくらげを戻すと、カリウムが失われてしまう。
 - カリウムは、ナトリウムを体外に排出し、高血圧のリスクを軽減する効果がある。
 - きくらげは、カリウムに加え、カルシウムやビタミンDも豊富に含まれている。
 - カリウムは、細胞内の水分量を調整することで、むくみの改善に効果がある。
- ※答えは店頭で！

社長の一言

こんにちは！小池です！

最近の休日は、きくらげ栽培を始めたい友人によくアドバイスをしています。

実は、僕はもともと建築の設計士だったので、その経験を活かして、栽培棟の図面なんかを描いています。

おいしいきくらげを育てるために、一緒にワクワクしながら新しい挑戦を応援しています。

そして、12月には特別なことがありました。給食センターさんへの納品は、普段は加須給食センターさんだけなのですが、この月は騎西給食センターさんにも納品する機会があったんです。

子どもたちが栄養たっぷりのきくらげで元気になってくれたら嬉しいです。

これからも、健康でおいしいきくらげをお届けできるよう頑張ります！



LINE登録お願いします！

QRコードを読み取ってLINE登録して頂くと、簡単に来店予約ができます！

また、生キクラゲの収穫、販売のご連絡もしているので、ぜひ登録をお願いします！



---発行元---

会社名：株式会社ウッドイヤー

住所：〒347-0003

埼玉県加須市上樋遣川4214-1

営業時間：月曜日～土曜日(9:30～16:00)

※日曜・祝日はお休み

電話番号：0480-44-9955



きくらげ通信 6号は、1月末頃発行予定！お楽しみに！