

きくらげ通信 6号

体ポカポカ♪ きくらげと鶏肉の生姜煮込み



【材料】(2人分)

- 乾燥きくらげ：5g (戻して薄切り)
- 鶏もも肉：200g (ひと口大に切る)
- 生姜：1片 (千切り)
- 醤油：大さじ2
- みりん：大さじ1
- 砂糖：小さじ1
- 酒：大さじ1
- 水：100ml
- サラダ油：適量



【作り方】

- フライパンにサラダ油を熱し、生姜を炒めて香りを出す。
- 鶏もも肉を加え、表面が白くなるまで炒める。
- きくらげを加え、さらに炒める。
- 醤油、みりん、砂糖、酒、水を加え、全体を軽く混ぜる。
- フタをして弱火で5〜7分煮込む。
- 水分が減り、鶏肉にしっかり味が染みたら火を止める。

【ポイント】

- 水分が少なくなりすぎた場合は、少量の水を追加してください。
- お好みで青ネギを散らして彩りをプラス！

まだまだ冷え込む季節… 水分不足にご注意を！



寒い時期は喉の渇きを感じにくく、つつい水分補給を忘れがちです。さらに暖房による空気の乾燥で、肌や喉、体内の水分が奪われることもあります。

水分不足は、風邪を引きやすくなり、肌の乾燥や血行不良の原因となるため、寒い季節でも意識的に水分を摂取することが大切です。

おすすめは白湯やハーブティー、味噌汁など、温かい飲み物です。

体を冷やさずに潤いを与え、無理なく摂取できます。

また、一度に多く飲むのではなく、1日を通して少量ずつこまめに摂るのがポイントです。

目安は1日1.5リットル程度ですが、食事からのスープや果物なども水分摂取の一環として活用できます。

特に、乾燥肌が気になる方や疲れやすい方は、水分不足が原因の場合もあるため注意が必要です。

適切な水分補給で、まだまだ寒いこの季節を快適に過ごしましょう！

社長の一言

こんにちは！小池です！

今年の1月は、学校給食へのきくらげ納品回数が、

去年の12月の倍となる4回に増えました。

安定供給を実現するため、新しい菌床を1月16

日に入荷し、育成の準備を万全に整えました。

今後も同じ品質のきくらげをお届けするため、

丁寧な管理を心がけていきます。

これからも皆様の健康をサポートするきくらげ

を育ててまいりますので、引き続き、ご愛顧の

ほどよろしくお願いいたします！



小池が選ぶ！



きくらげと相性抜群な食材ベスト3

【第1位 卵】

良質なタンパク質で栄養バランス◎。ビタミンDとカルシウムで骨の健康をサポート。

☆オススメ料理：中華風卵炒め

【第2位 ピーマン】

ビタミンCが鉄分吸収を助け、美肌効果UP。シャキシャキ感が魅力。

☆オススメ料理：ピーマンときくらげのオイスター炒め

【第3位 鶏むね肉】

低脂肪・高タンパクでダイエットに最適。あっさり風味が好相性。

☆オススメ料理：きくらげと鶏むね肉の蒸し物

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 7号は、5月上旬頃発行予定！お楽しみに！