# 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

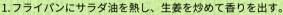
砂糖:小さじ1酒:大さじ1

● 酒・人ごし

• 水:100ml

サラダ油:適量





2.鶏もも肉を加え、表面が白くなるまで炒める。

3. きくらげを加え、さらに炒める。

4.醤油、みりん、砂糖、酒、水を加え、全体を軽く混ぜる。

5.フタをして弱火で5~7分煮込む。

6.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、つい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、風邪を引きやすくしたり、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!