

きくらげ通信 7号

キクラゲパワーで栄養満点！キクラゲ美活カレーうどん



【材料】(1人分)

- キクラゲパウダー入りうどん：1玉分
→作り方はQRコードからチェック！
- 豚バラ薄切り肉 (3cm幅に切る)：70g
- 長ねぎ (斜めに1cm幅に切る)：1/2本
- サラダ油：小さじ1
- 水：300cc
- ほんだし：小さじ1
- カレーウ：1かけ (20g)



キクラゲうどんの作り方

【作り方】

- キクラゲパウダー入りうどんを作る
- 具材を炒め、煮込む
鍋にサラダ油を熱し、豚バラ肉とねぎを炒める。肉の色が変わったら水を加えて煮立たせ、ほんだしを加え、弱火で5分ほど煮込む。
- カレースープを作る
鍋にカレーウを加え、溶かしながらかきまぜる。
- 盛り付ける
器にうどんを盛り、カレーつゆをたっぷりとかける。

☆ポイント

- キクラゲパウダーで栄養UP！
うどんにキクラゲパウダーを加えることで、美容や健康効果が期待できます。
- 具材アレンジもOK！
しめじや油揚げを加えると、さらに旨味がアップ！

春の不調「寒暖差疲労」にご注意を

春は暖かくなって過ごしやすいつ反面、朝晩と日中の寒暖差が大きく、体に負担がかかりやすい季節です。

「なんとなくだるい」「肩がこる」「眠りが浅い」などの症状は、寒暖差疲労のサインかもしれません。

◆対策ポイント

- 外出時は羽織り物で温度調整
- 朝は白湯や温かい味噌汁で内側から温める
- ぬるめのお風呂でリラックス
- 生活リズムをできるだけ一定に



無理せず、体をいたわりながら春を楽しみましょう。

社長の一言

こんにちは！小池です！
5年前の2020年4月1日、がんの手術で肝臓の一部を取り除きました。
それからは3ヶ月ごとの血液検査、半年ごとのMRI検査を行うも、ずっと異常なし！
抗がん剤は使っていません。
もしかして、きくらげのおかげ…？
ちなみに、糖尿病も数値が改善されています。
A1Cは8.4→6.8、血糖値も240→120に下がりました。
これからも、体にいいものを続けていきたいです。



きくらげとうどんの相性が良い理由

うどんは主に炭水化物が中心で、食物繊維やミネラルが不足しがちです。そこに栄養豊富なきくらげを加えることで、健康的で新しい「キクラゲうどん」を生み出せます。

☆食物繊維不足を補い、腸内環境をサポート

通常のうどんは精製小麦が主成分のため、食物繊維が少なく、血糖値が上がりやすい傾向があります。

きくらげの豊富な食物繊維を加えることで、血糖値の上昇を緩やかにし、腸内環境の改善が期待できます！

☆ミネラルをプラスして、栄養価の高いヘルシーうどんに

きくらげを加えることで、鉄分・カルシウム・ビタミンDなどのミネラルが補えます。

特に鉄分はレバーの約3倍含まれているため、貧血予防や疲労回復にも役立ちます！

そんなキクラゲうどんですが、実は現在、ウッドイヤーで開発中です！
完成するまで、もうしばらくお待ち下さい！



---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



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！
生キクラゲの収穫/販売のご連絡もしているので、ぜひご登録をお願いいたします！

きくらげ通信 8号は、6月の中旬頃に発行予定！お楽しみに！