

# きくらげ通信 12号



## キクラゲ劇場



## キクラゲうどん豆知識

当社オリジナル商品「キクラゲうどん」ですが、左記の漫画の通り、うどんに豊富な栄養をプラスするために生まれました。

### ●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。

キクラゲ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！

キクラゲを加えることで、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。

まだ食べたことがない方は、ぜひ一度ご賞味ください！



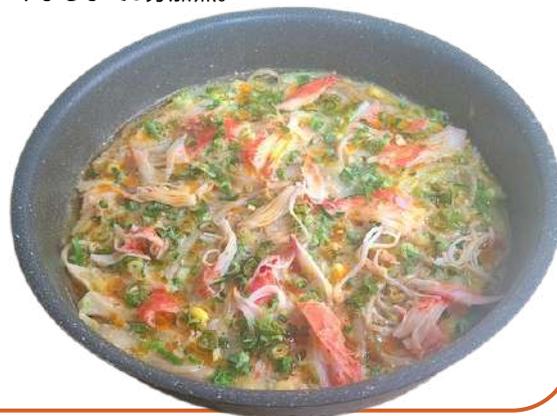
## フライパン1つで完成！豆乳キクラゲうどん

### ●材料 (2人分)

- キクラゲうどん (細) : 1束 (150g)
- 白菜 (ざく切り) : 100g
- かにかま : 4本 (食べやすく割く)
- まいたけ : 50g
- もやし : 50g
- コーン : 40g
- 青ねぎ (小口切り) : 1本
- 無調整豆乳 : 1カップ
- 水 : 2カップ
- 白だし : 大さじ4
- 液状白みそ : 大さじ2 (お好みで調整)
- ラー油 : 適量

### ●作り方

- うどんと野菜を煮る  
フライパンに水2カップと白だしを入れて中火にかける。沸騰したらうどん・白菜・まいたけ・もやし・コーンを入れて煮る。うどんが柔らかくなるまで9分加熱。  
※水分が少なくなったら適量足す。
- 豆乳と白みそを加える  
火を弱めて豆乳を加え、液状白みそを入れてよく混ぜる。  
沸騰させないように1~2分温める。
- 仕上げる  
火を止め、かにかまを加える。  
青ねぎを散らし、ラー油をお好みでたらす。  
※器に移さず、フライパンごと食卓へ！



## 今年初のイベントに参加！

こんにちは！(株)ウッドイヤー代表の小池です。

1月30日 (金)、今年最初のイベントとして、白岡市にあるハンドメイド雑貨のお店「kitene」さんで開催されたマルシェに出店してきました。

当日は外気温5℃、北風も強く、とにかく寒い1日でした。(笑)

今回のイベントでは、関係者の方々にたくさんご購入いただきました。

特に「薬膳煮」が好評で、キクラゲの魅力がしっかり伝わったように思います。

これからも、こうしたイベントを通じてキクラゲの良さをもっと広げていけるよう、積極的に活動していきたいと思っています！



## 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

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！  
お得なクーポンやキクラゲレシピをお届けしているので、ぜひご登録を！

