



菌床

100gで12kcalしかないヘルシーな食材

アラゲキクラゲ

お刺身やサラダ、炒め物やスープ等

色々な場面で活躍出来ます！

ここがすごい！！

とても栄養価が高い！

キクラゲ食べて

腸内環境正常(清浄)化！

◎ビタミンD含有量がトップクラス！

- ・メタボリック改善や免疫力を高めたり
糖のコントロールに効果

◎食物繊維はゴボウの約3倍！

- ・肥満予防、便秘改善に効果

◎カルシウムは牛乳の2倍

- ・ビタミンDと結びついて
骨粗しょう症、ゴースト血管改善に効果

◎各種ミネラルが豊富！

- ・鉄分はレバーの3倍、亜鉛、カリウム等は
身体のバランス維持に効果

ダイエット効果

肥満予防

四大効能

便秘解消

糖尿病予防

○使用について

- ・生では食べられませんので、必ず火にかけるか茹でて(30秒程)からお召し上がりください
- ・菌床屑などの異物が付着していることがある為、水洗い後にご使用ください
- ・鮮度保持の為、石突き部が残っています。石突き部を取り除いてから調理してください

○保存方法

- ・生ものの為、冷蔵保存(4~16℃)としてください(野菜室が望ましい)
- ・保存期間は一週間程となっておりますが、生ものである為お早めにお召し上がりください
- ・生のキクラゲは冷凍保存も可能です。解凍せず凍った状態で調理を行えます
※ 解凍後そのまま使用する際は、水洗い、石突きを取ってから冷凍を行ってください
- ・乾燥保存も可能ですが、水分が残っているとカビが発生してしまうことがある為、注意してください

○販売価格

- ・1パック50g入り 100円

★お問い合わせ先

●多機能型障害者就労支援事業所帯広はちす園

TEL:0155-64-5044 FAX:0155-64-5261

きくらげのお刺身



超簡単！お手軽料理！

ササッと茹でてるだけ！

材料(2人分)

生きくらげ 100g

しょうゆ 少々、わさび 少々

1. きくらげをお好みの大きさに切ります。
(一口大の場合はそのままでもよい)
2. 30~40秒茹でたら完成！

きくらげと水菜の中華和え



ビタミンD×カルシウムで相乗効果

ゴースト血管を華麗に再生

材料(2人分)

水菜 100g、きくらげ 50g、ごま 小さじ1

しょうゆ 小さじ2、ごま油 小さじ1

にんにくすりおろし 小さじ1/2

1. きくらげは千切りにする。水菜は洗って5cm幅に切る。
2. 切ったきくらげと水菜を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500ワットで2分加熱し、軽く水気を切る。
3. しょうゆ、にんにくのすりおろし、ごま油を加えて和える。仕上げにごまをちらし完成！

生きくらげとゴボウのかき揚げ



食物繊維×食物繊維♪

整腸作用に効果絶大！

材料(2人分)

生きくらげ 15g ゴボウ 70g

小麦粉 4g てんぷら粉 50g

1. ゴボウは薄くスライスして水にさらす。きくらげも食べやすい大きさに切る。
2. 小麦粉とてんぷら粉を混ぜ、180℃の油で揚げて完成