



グリーンアグリ(株)  
TEL:0280-33-6344 FAX:0280-88-7016  
URL:https://imo-kikurage.jp/kikurage

@greenagri.co.ltd Instagram

お母さん  
おれなの？  
家族に言われる  
絶対的なごはんの  
おとも

きくらげ  
うめ  
ごはん

梅きくらげ



はまてら

見た目は味なやつなのよ



梅きくらげ  
ごはんを美味しくする

きくらげって  
こんなに栄養入ってんだ！

自然の旨みがギュッと詰まった栄養食品

食物繊維

キクラゲの食物繊維量は、ゴボウの約3倍！腸内環境を整える整腸効果が見込めます。

ビタミンD

カルシウム・リンの吸収を促し、骨や歯を丈夫にしてくれる栄養素。皮膚の代謝も良くしてくれ、美容にも効果的です。

カルシウム

カルシウムは牛乳の約2倍！骨粗しょう症の予防に効果的です。

カリウム

浸透圧の調整や尿中にナトリウムを排泄する働きがあるので、高血圧やむくみ予防として効果的です。

鉄分

鉄分はレバーの約3倍！貧血予防や冷え性の予防などに効果が期待できます。

そのままでも  
おいしい！っけと  
さらに美味しく食べる  
アレンジレシピ  
は裏面でご紹介

べろん

※希少な国産の“きくらげ”

ふんわりとしっとり仕上げたごはんのお供

※きくらげは全体の生産量の中で国産の物は約9%ほどの珍しい素材です。



きくらげ



うめ

シンプルだから  
安心して安全に食卓へ

※添加物はうめの着色料にのみ使用されています

茨城で無添加なきくらげを栽培してみたい！  
そんな社長の思いつきで、大豊作したきくらげ「栄養満点なきくらげを沢山食べてほしい」そんな思いで試行錯誤を繰り返して作りました。  
自分の家族に毎日のご飯に食べさせたいと思える国産の素材を厳選しました。  
ご近所さんに配る用にもピッタリ！





おすすめ  
No.1



おつまみ  
にも

## 梅きくらげの和風パスタ

### 材料

パスタ……………200g  
豚肉……………100g  
しめじ……………1袋  
梅きくらげ…大さじ4  
白いりごま…適量  
ごま油……………適量  
昆布茶……………適量  
ネギ……………お好みで

### 手順

1. 鍋に塩を一つかみし熱湯へ、パスタを茹でる。
2. 豚肉としめじをお好みのサイズに切る。
3. ごま油で豚肉としめじを炒める。豚肉に火が通ったら昆布茶を入れる。
4. 火を止めてから、梅きくらげを混ぜ合わせる。
5. パスタをお皿に盛って、4をトッピング。  
ごまやネギなど薬味をふりかけて完成!

## ふんわりがんもどき

あまったら  
冷凍貯金!  
で楽々

### 材料

木綿豆腐……………350g  
人参……………30g  
しいたけ……………2枚  
サラダ油……………適量  
(★A)  
梅きくらげ…大さじ2  
卵……………1個  
片栗粉……………大さじ3  
しょうゆ……………小さじ1/2  
和風出汁の素(顆粒)…小さじ1/2

### 手順

1. 人参は細い千切り、しいたけはみじん切りにする。
2. ペーパータオルを2枚重ねて木綿豆腐を包み、ラップをしないで電子レンジ(500Wで3分)加熱して水切りする。
3. ポリ袋に(★A)を全て入れてよくもんで混ぜる。
4. 8-10等分にして小判形にする。
5. フライパンに底から5mmほどサラダ油を入れて中火で熱して、3を入れて両面焼き色がつくまで揚げ焼きにする。



きくらげが  
アクセント

### チャーハン 材料

豚肉……………3,4枚  
サラダ油……………大さじ1  
★卵……………2個  
★ご飯……………茶碗3杯  
梅きくらげ……………大さじ3  
冷凍エビ……………お好み  
◎塩コショウ……………少々  
◎醤油……………小さじ2  
◎鶏ガラスープ粉末…小さじ2

## 梅きくらげの チャーハン&ナムル

### チャーハン 手順

1. 豚肉は1口大にしておく。★は混ぜ合わせておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し★を入れ炒める。  
えびを入れる場合は、解凍して一緒にいれます。  
◎、梅きくらげを入れバラバラになるまで炒める。

### ナムル 材料

もやし……………半分  
きゅうり……………半分  
梅きくらげ……………大さじ2

### ナムル 手順

1. もやしは下ゆでして、きゅうりは千切りにし梅きくらげと一緒にあえる  
お好みでごま油を入れると美味しいです



おつまみ  
にも

## ささみチーズ春巻き

あまったら  
冷凍貯金!  
で楽々

### 材料

ささみ……………4本  
三角チーズ……………2個  
しそ……………1袋  
梅きくらげ…スプーン1  
春巻きシート…8枚

### 手順

1. ささみは半分に切る。チーズは縦に4等分に切る。
2. 春巻きシートを広げ、ささみ、チーズ、梅きくらげをお箸でひとつかみ分入れて、しそを被せて、巻く。
3. 油を多めに敷いたフライパンに弱火〜中火で揚げる。
4. 5〜8分パリッとぎつね色になったら、完成。

## 梅きくらげのお吸い物

### 材料

梅きくらげ……………大さじ1  
だしの素……………小さじ1

### 手順

1. お椀に梅きくらげを入れます。  
多めに入れると味が濃くなります。
2. だしの素を入れます。
3. お湯を注いでお箸で軽く混ぜて出来上がり



2分で出来ちゃいます