

乾燥きくらげの

炊き込みご飯



TOMO farm
CULTIVATION



- ① お米を炊く時と同じ量のお水を入れ、かつおだしの素や鶏ガラスープの素、お塩やお醤油で味付け。乾燥きくらげを水で戻さないで、そのままお釜に入れて早炊きでオツケー！

簡単で
美味しい！！



生きくらげと

海藻とオクラのポン酢和え



黒きくらげ、白きくらげ同様に調理できます

- 1 ワカメ、茎ワカメなどの海藻を水で戻しておく。オクラを茹でて好みの大きさに切
- 2 生きくらげ（スライス）を袋のまま湯煎して、海藻、オクラをオリーブオイルで和え

簡単で
美味しい!!



生きくらげの

ブロッコリーの卵和え



黒きくらげ、白きくらげ同様に調理できます

- 1 卵 1 個を溶き、鶏ガラスープの素少々、お酒少々で味付けをして炒り卵を作る。
- 2 ブロッコリーときくらげに火を通し、きくらげは好みの大きさに切って5分醤油につけてしぼる。
- 3 1と2を合わせ、オリーブオイルをかけて完成！

簡単で
美味しい!!



白いバナジウムきくらげと

インゲンのごま和え



TOMO farm
CULTIVATION



黒きくらげ、白きくらげ同様に調理できます

- 1 インゲン（またはほうれん草）とバナジウムきくらげは火を通し、お好きな大きさに切ります。
- 2 砂糖、塩、醤油で味付けしたら、ごま、すりごま、ごま油を和えて完成です！

簡単で
美味しい!!



生きくらげと

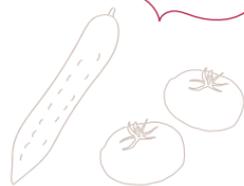
キュウリとトマト和え



黒きくらげ、白きくらげ同様に調理できます

- 1 湯煎したきくらげをキュウリとトマトで和えるだけ！
味付けは塩と黒胡椒にオリーブオイルをかけて完成！

簡単で
美味しい！！



生きくらげの

爽やかゴーヤサラダ



TOMO farm
CULTIVATION



黒きくらげ、白きくらげ同様に調理できます

- 1 きくらげを湯煎して醤油で軽く味付けをする。
- 2 玉ねぎのスライスと大葉を刻み、レンジで枝豆とゴーヤを温める。塩、ブラックペッパーで味付けをしたら、1のきくらげを加える。
- 3 最後にオリーブオイルをかけて、レモンを絞ったら完成です！

簡単で
美味しい！

