

食育 推進隊!

産直 生きくらげを使って



滋賀県産が不足時は熊本県産をお届けします

石づきを取り30秒以上湯通ししてお召し上がりください



産直

1135 毎週企画 滋賀県 共栄精密

滋賀の生きくらげ 50g前後

菌床栽培された肉厚の生きくらげです。中華料理、スープや炒め物はもちろん、湯通ししてサラダや酢の物にも。

きくらげ表面の白い付着物は胞子で、品質には問題ありません

本体 **148**円
(税込 160円)



生きくらげのシュウマイ



コリコリした生きくらげの食感がアクセント。シュウマイの皮を使って、生きくらげを中の具にするのもオススメ!

材料 (14個分)

- 1135 産直 滋賀の生きくらげ 100g (皮用)
- 1099 にがりもめんとうふ 120g
- 玉ねぎ 1/4個
- 310 豚ミンチ 160g
- 塩・胡椒 各少々
- はんぺん 1枚
- グリーンピース 14粒
- 水 大さじ2

- A 醤油・ごま油 各大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- おろし生姜 小さじ1
- 片栗粉 大さじ2

作り方

- 木綿豆腐はクッキングペーパーで包み、水切りをする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 生きくらげは千切りにし、長いものは半分に分ける。水気を取り、片栗粉(分量外)をまぶす。
- ボウルに豚ミンチと塩、胡椒を入れ、粘りが出るまでよく練る。①とAを入れて混ぜ、はんぺんをちぎって加え、よく練る。14等分に丸めて②のきくらげをまぶす。グリーンピースを軽く押し込む。
- クッキングシートを敷いた皿に③の半量を並べ、水大さじ1を全体に回しかける。ふんわりとラップして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、中まで火が通っていることを確認する。残りも同様に加熱する。



滋賀県立大学 人間文化学部
生活栄養学科「食育推進隊」のみなさん