



長寿しいたけの販促。スーパーマーケット用店頭POP(12月/1月/2月)。企画・構成し、レシピ手順通りに撮影。デザイン・レイアウト・コピー・DTP。

**八宝福鍋**  
原気を払う、節分の福は内鍋、今年1年の幸せを

大豆としいたけをメインに、8種の具材。山海の幸に、コトコト幸せも煮込みましょう。味の決め手は練り白ごま。

**八宝福鍋**

材料(3人分)

ステーキしいたけ(大)	4枚	角もち	2個
長ねぎ	1本	しょうゆ少々、ゆずこしょう適宜	
白菜	1/8玉		
にんじん	1/3本	だし汁	5カップ
焼き豆腐	1/2丁	酒	1/2カップ
水煮大豆	1パック(120g)	味噌	大さじ3
いわしつみれ	6個	練り白ごま	大さじ1
油揚げ	3枚	しょうゆ	小さじ2
豚バラうす切り肉	6枚	砂糖	小さじ1

ポイント  
油揚げは、ペーパータオルでほたき、めん棒でしてしてから使うと、湯っぽさがおさえられると、袋出しが楽になります。

**クリスマスなべ**

を聴きながら、2人なべはいかが?

しいたけの旨味が具材をひとつにまとめます。心も、からだも、ほっこり温まる、まろやかで、やさしいヘルシーな豆乳鍋。

**クリスマスなべ**

材料(2人分)

しいたけ(中)	3枚	焼き豆腐	1/2丁
鶏むね肉	120g	にんにく	1/2片
焼つきさび	6尾	オリーブオイル	大さじ1/2
キャベツ	1/3玉(150g)	黒こしょう	適量
チンゲン菜	1株	豆乳	220ml
赤パプリカ	1/2個	水	200ml
にんじん	1/4本	パイオン	1個
しめじ	1株	粉チーズ	60g

POINT  
豆乳を水より少し多めにする、分離しにくくなります。チーズはしっかり溶かしましょう。

レシピ集

**クリスマスリゾット**  
クリスマスウィークに、一度は食べてみたいリゾット

香り豊かなしいたけと、バター&チーズの風味がびったり。しいたけの旨味をたっぷりお米にふくませて、アルデンテの歯ごたえを大切に。

**クリスマスリゾット**

材料(3~4人分)

しいたけ(ミニサイズ)	9個	白ワイン	50ml
玉ねぎ	1/4個(80g)	水	650ml(〜800ml)
アスパラガス	3本	固形コンソメ	1個
赤パプリカ	1/2個	粉チーズ	大さじ4
にんにく	1片	バター	大さじ1
ブロックベーコン	80g	オリーブオイル	適量
無洗米	1合	塩少々、あらびきこしょう少々	

POINT  
赤パプリカとアスパラガスは火を止めてから加熱で加熱すると彩りよく仕上がります。赤と緑のクリスマスカラーが、目も楽しませてくれます。

1 しいたけは石突きをカットして1/4サイズに切る。ベーコン、パプリカは角切りに、玉ねぎは細みじん切りにする。アスパラガスは根元の固い部分をカットして、根元近くの筋は皮をピーラーでむき、1cm幅にカットしておく。

2 叩いてから芯をとってみじん切りにしたにんにくをフライパンに入れ、たっぷりのオリーブオイルを入れて火にかける。香りがたってきたら、玉ねぎ、ベーコン、しいたけ、米を入れて中火で炒める。

3 米が透明になってきたら、白ワイン、固形コンソメ、水400mlを入れて中火で煮る。水分がなくなるまで、残りの水を2〜3回に分けて入れ、煮えたら15〜20分程度煮る。

4 米が好みのかたさまで煮えたら、アスパラガスとパプリカ、バターを入れて、全体を混ぜながら軽く火を通す。最後に粉チーズを入れて混ぜ、塩、こしょうで味を整える。

特選食材のご紹介

ジューシーで、旨味たっぷり。毎日いただきたい野菜です。

熊本県・福岡県・大分県産/秋香園

**「長命しいたけ」**

★健康・安全・安心・美味  
自然に近い環境のなか、無農薬で育てられ、手摘み収穫と同時にパッケージング、新鮮さと採れたての美味しさを皆さまにお届けしています。

栄養価が高いのに低カロリーで、ミネラルや食物繊維が豊富なしいたけは、成人病予防やダイエット野菜として、広く注目されています。

食品スーパーマーケット 三種 FINE FOODS BETTER LIFE