

給食を作ってみよう

きのこごはん



材料（4人分）

- ・ごはん ……4人分（600g）
- 具**
- ・油揚げ ……20g（1/2枚）
- ・まいたけ ……40g
- ・干しいたけ ……4g（1枚）
- ・ぶなしめじ ……40g
- ・むきえだまめ ……20g
- ・油 ……4g（小さじ1）
- ・さとう ……8g
- ・しょうゆ ……24g
（大さじ1と1/2）
- ・酒 ……4g（小さじ1）
- ・みりん ……4g（小さじ1）
- ・水（干しいたけの戻し汁でも良い） ……50ml

《作り方》

- 1 えだまめをゆでてさやからだしておく。
- 2 干しいたけは軽く洗ってから水で戻して薄く切っておく。しめじは石づきをとってほぐしておく。まいたけは小さめに裂いておく。
- 3 油揚げはざるに入れて上から熱湯をかけて油抜きをする。（熱湯に注意）冷めてから短冊切りにする。
- 4 小鍋に油を入れて中火にかける。まいたけ、ぶなしめじ、干しいたけ、油揚げを2分くらい炒める。
- 5 調味料をさとうから順に鍋に入れ煮る。水分が無くなってきたら、火を止める。
- 6 温かいごはんとかえだまめ、きのこの具を混ぜ合わせて出来上がり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
307Kcal	7.3g	3.9g	59.1g	0.9g	213mg

ワンポイント

秋に旬を迎えるきのこを使ったメニューです。給食では炊き込みご飯ではなく混ぜごはんにして提供しています。ご家庭では、にんじんや鶏肉などを入れてボリュームアップしてもいいですね。

きのこ類は日本だけではなく世界各国で食べられていて、その種類も豊富です。きのこ類には食物繊維が豊富に含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。また、干しいたけにはビタミンDと言う骨を作るのに大切な栄養素も多く含まれています。

