

山のごちそう、いただきます。

今回は今が旬の「きのこ」について紹介します。

手に入りやすい、しいたけやえのきだけ、しめじ、
まいたけなどに加えて、ひらたけや松茸など旬のきのこを
積極的に利用して、「**食欲の秋**」を楽しみましょう。



きのこの栄養素は？

食物繊維や**ビタミンD**が豊富で、低カロリーな食材です。

食物繊維には、血液中の余分なコレステロールを体の外に
排出し、**動脈硬化を予防する働き**があります。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きを持ち、
骨や筋肉の強化に効果が期待できます。

料理をする際には、強火よりも**弱火**、**中火**程度でゆっくりと煮て、
うまみ成分をたっぷりと残すと、さらに美味しく食べることが出来ます。

簡単レシピ配布しています！

適した保存方法は？

基本は**冷蔵庫**で保存する。

生しいたけやエリンギ、えのきだけ、しめじなどは軸を取って**冷凍庫**で保存⇒加熱することでうまみ成分がアップ！
また天日干し⇒しっかり乾燥で「**干しきのこ**」としても湿気の少ない場所で保管が可能。



きのこのクイックレシピ

きのこのアヒージョ

～材料（分量2人分）～

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| ・ お好みのきのこ類
（エリンギ、マッシュルーム等） | 約200g（2パック相当） |
| A [・ オリーブオイル | 大さじ 2 |
| ・ アヒージョの素(粉末) | 1/2袋程度 |

市販の「アヒージョの素」
で手軽にお店の味に！



～作り方～ 調理時間：10分

- ① きのこを一口大に切る。
- ② 鍋に切ったきのこ、Aを入れてよくかき混ぜ、火にかける。
- ③ 中火で加熱し、鍋底が焦げないように、かき混ぜながら3～5分程度煮る。※お好みでバゲットと一緒にどうぞ。

栄養価
(1人分)

エネルギー 126kcal、たんぱく質 2.9g、
脂質 12.4g、食物繊維 2.7g、食塩相当量 0.8g

鮭ときこの炊き込みご飯

～材料（分量2人分）～

- | | | | |
|---------|--------|--------|-----------|
| ・ 米 | 1合 | ・ しめじ | 1/3パック |
| ・ 水 | 4/5カップ | ・ まいたけ | 1/3パック |
| ・ 鮭（甘塩） | 1切れ | ・ めんつゆ | 大さじ 2と1/2 |
| ・ にんじん | 1/4本 | ・ 刻みねぎ | お好みで |

作り方②写真



～作り方～ 調理時間：60分

- ① 米は洗って水気を取り、炊飯器で浸水させておく。（1時間程度）
- ② 鮭は一口大に、しめじとまいたけは根本を切って、小房に分けておく。にんじんは皮をむき、薄めのいちょう切りにする。
- ③ ①にめんつゆと②を入れ、炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったらく混ぜ、お好みで刻みねぎを散らす。

具材大きめで
食べ応えUP！



栄養価
(1人分)

エネルギー 279kcal、たんぱく質 12.2g
脂質 4.4g、食物繊維 1.7g、食塩相当量 1.8g