

# 食育だより



2022年10月

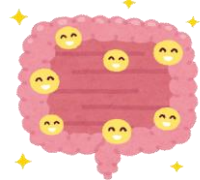
## 秋の味覚



## 「きのこ」にはどんな栄養があるの？

### 食物せんい

腸内環境を整え、  
便秘を良くする効果が  
期待できます。



### ビタミンD

カルシウムの吸収を促進し  
骨や歯を丈夫にする効果  
が期待できます。



## きのこを美味しく調理するポイント

### ポイント1 なるべく洗わない

きのこは水で洗うと食感が悪くなり、香りと風味が損なわれてしまいます。  
気になる汚れがある場合は、湿らせたキッチンペーパーなどで軽く拭き取るようにしましょう。  
ただし、なめこは軽く洗ってから使用しましょう。

### ポイント2 煮るときは水から煮る

きのこは60℃～70℃でうま味が増えます。  
熱湯に入れるのではなく、水から煮るとおいしい「だし」が出ます。

### ポイント3 冷凍保存

きのこを3日以内に使わない場合は冷凍保存がおすすめです。  
冷凍することで、うまみ成分が溶け出しやすくなり、味や風味が良くなります。



(日本食品標準成分表 雪国まいたけHP 参照)



エスディーゼズ

SDGsへの取り組みメニュー

## 「大豆ミートのスパゲティー」



### 【材料(2人分)】

スパゲティー(乾)	160g
油	適宜
玉ねぎ	中1/4個
油	適宜
ミートソース缶	1缶(290g)
大豆ミート (乾燥・ミンチタイプ)	15g

### 【下準備】

・スパゲティーをゆで、油を全体にからめておく。

### 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②中火で熱したフライパンに油をひき、①の玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ミートソース、大豆ミートを加え、かき混ぜながら弱火で10分程度煮込む。(焦げやすいので注意)
- ④スパゲティーを器に盛って③をかけたら完成♪

