

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

どんな料理にも合う!キノコの魅力を最大限に味わいましょう

キノコは秋の味覚として取り上げられますが、栽培技術の進歩により、1年中楽しめるものも増えています。

キノコはカビや酵母と同じく菌類に属しており、私たちが食べているのは、菌が胞子を作るときにつくる子実体という大型の繁殖器官(植物でいえば花)です。低エネルギーですが、腸内環境を整える食物繊維、カルシウムの吸収を促すビタミンD、三大栄養素の代謝に関わるビタミンB群が多く含まれています。

キノコにはうま味成分であるグアニル酸やグルタミン酸が含まれており、2つのうま味成分の相乗効果でおいしーだしがとれます。複数のキノコを組み合わせるとさらにうま味がアップ!スープなどにすれば、だしとともに水に溶けやすい栄養素も丸ごと食べられるのでおすすめです。炒めたり焼いたりするときは、水っぽくならないよう強火で調理するとよいでしょう。日持ちはしないので、購入後は数日で使い切るようにしましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
たかはしあすか
高橋朝歌さん

キレイ・元気を応援します! No.111

キノコの香りとうま味をたっぷり味わいましょう

3種のキノコの炊き込みご飯

栄養価 (1人分)

エネルギー 326kcal	たんぱく質 7.9g	脂質 2.6g	炭水化物 68.1g	塩分 1.3g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・炊飯器に具材と調味料を入れて炊くだけの簡単調理
- ・さまざまなキノコでアレンジしてみてください!

材 料 (2人分)

精白米1合、シイタケ30g、マイタケ30g、ブナシメジ30g、ニンジン20g、ゴボウ20g、油揚げ10g、小ネギ1g、水適量、A(濃口醤油8g、料理酒10g、本みりん12g、上白糖3g、顆粒和風だし3g)

作り方

- ①各食材をよく洗って、シイタケは薄切り、マイタケとシメジはほぐす、ニンジンはいちよう切り、ゴボウはさがきにして水にさらす、油揚げは短冊切り、小ネギは小口切りにする。
- ②炊飯器に米とAを入れ、水を1合の線まで入れる。
- ③小ネギ以外の具材をすべて入れ、炊飯する。ご飯茶碗に盛り付けをして、小ネギを上のにせて完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 浅沼芹奈、細川日夏留)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。