

きのこの煮浸し



＜作り方＞

- ① 油揚げは油抜きをしておく※。
しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。
えのき茸は根元を切り落とし、2等分に切る。
※油揚げをざるにのせ、熱湯をかける。油揚げが熱くなるためやけどに注意する。
- ② ①の油揚げを横半分に切り、1cm幅に切る。
白菜は油揚げに合わせた大きさに切る。
- ③ 大きめの鍋にお湯を沸かし、もやし、えのき茸、しめじ、白菜、人参を入れて、野菜がくたつとするまでゆで、ざるにあげて水分をきる。
(ゆですずにレンジで加熱してもよい。)
- ④ 別の鍋に、みりん、醤油、食塩の調味料を入れ、ひと煮立ちしたら③の野菜と②の油揚げを全て入れて味をなじませる。
最後に粉かつおを振り入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤

＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
白菜	20	ざく切り ゆでる
人参	7	千切り ゆでる
もやし	10	ゆでる
しめじ	6	ほぐす ゆでる
えのき茸	6	半分に切る ゆでる
油揚げ	5	短冊切り 油ぬき
みりん	1.5	
醤油	2.2	
食塩	0.1	
削り節（粉かつお）	0.3	

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

今回の作り方は、給食センターでの調理方法となります。給食センターでは野菜の全体量が多いため、野菜がしっかりと加熱されるように、先に下ゆでしてから味を含ませています。野菜は加熱するとかさが減るので、生で野菜を食べる時よりたくさん摂取することができます。小松菜など種類を変えていろいろな煮浸しを作ってみてください。

〜〜きのこ〜〜

きのこは栽培されているものが多いため、1年中買うことができますが、天然のきのこは9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやお腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。

