

給食メニューを

作ってみよう！

きのこソテー

材料（1人分）

ポークフランク	5 g
油	0. 2 g
にんにく	0. 1 g
エリンギ	7. 5 g
しめじ	7. 5 g
ほうれん草	20 g
うす口醤油	1 g
塩	0. 1 g
こしょう	0. 01 g

作り方

- ① フランクは5mmぐらいにスライス、にんにくはみじん切り、エリンギは短冊切り、しめじは石づきを取り小房に分けて食べやすい大きさに、ほうれん草は3cm長さに切る。
- ② 油を熱し、にんにく・フランクを炒める。
- ③ ②にエリンギ・しめじを加えて炒める。
- ④ ③にほうれん草を加えて炒め、調味料で味付けをする。

※「きのこ」

秋の味覚の一つです。

おなかの中をきれいに掃除してくれる食物せんいや、カルシウムの吸収を助けて、骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンDが多く含まれています。

エリンギ・舞茸・しめじ・松茸・椎茸・えのきたけ・なめこ・マッシュルームなどいろいろな種類のきのこがありますよ。

