



食育の日の献立

～きのこコストロガノフ～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

きのこに多く含まれる食物繊維は、腸の動きを整え、便秘予防効果が期待できます。

食物繊維は、現代の日本の食生活では不足しがちと言われている栄養素です。

きのこは食物繊維が多くてカロリーが低い食材なので、積極的に食べたい食材です。

材料（4人分）

玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
しめじ	1/2パック
エリンギ	1パック
たもぎ茸水煮	50g
（しいたけや舞茸などでもよい）	
グリーンピース	20g
豚小間肉	100g
マーガリン	5g
おろしにんにく	少々
水	材料がかぶる位
ハヤシフレーク	60g
トマト缶詰	60g
赤ワイン	大さじ1
④ ウスターソース	大さじ2
砂糖	少々
食塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① きのこは石づきを切り落とし、エリンギは4つ割りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 玉ねぎは縦半分に切ってから5mm厚さにスライスする。にんじんは皮をむき、いちよう切りにする。
- ③ 鍋にマーガリンを熱し、中火でおろしにんにくと玉ねぎを炒める。色がついたら豚肉も加え、色が変わるまで炒める。さらにきのこを加え炒める。
- ④ 水を加え沸騰したらあくを取り、蓋をして煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、調味料④を入れて味を調える。

