きのこを食べよう

農業フェア
ふるまい用

農業祭きのこ汁（2人分）

材料	分量
玉ねぎ	30g
人参	10g
白菜	40g
しめじ	15g
えのき	15g
なめこ	20g
油揚げ	20g
長ネギ	10g
味噌	16～18g
煮干し（だし用）	6g
水	300～360cc

★作り方★

① 野菜と、油揚げを食べやすい大きさに切る。
② しめじは、根元を落とし小房にほぐす。太いものは、カットする。エノキも根元をとり1/2～1/3にカットにする。
③ 煮干しを良く煮て、だしをとる。
④ ネギは小口切りにする。
⑤ ③に材料を入れて煮る。
⑥ 最後に味噌で味を整え、④のネギをトッピングにする。

◎1人分の栄養価

1人分のエネルギー		65Kcal
〃	食塩相当量	1.1ｇ
〃	食物繊維量	1.8mg
〃	野菜の量	70ｇ

きのこの栄養面からみた特徴

1. 食物繊維が多く、腸内環境を整える働きがある。
2. β-グルカゴンなども含まれており、免疫力を高める効果が期待される。
3. エネルギーが低いので、体重増加を抑えることが期待される。
4. キノコの種類により含まれる栄養素は異なるが、ビタミンB群、ビタミンDが含まれており疲労回復などが期待される。

今きのこ農家が大変

昨今、食品の値上がりが続いていますが、きのこは今までとあまり変わらない価格です。私達消費者にとってはありがたいのですが、きのこ生産者にとっては、燃料費、飼料費、梱包費、人件費等の生産コストの値上げで、収益が減少し、倒産や廃業する方が県内でもでてきているようです。

きのこは、便利でヘルシーな食材です。長野県民として、これからも食べ続けていきたいものです。子供達にもきのこ好きになって欲しいですね。

子供たちにも喜ばれる
きのこ料理を紹介します♪

展示献立

☆ツナの炊き込み‥ケチャップ味です。薄焼き卵を乗せオムライスにも！

材料	分量
米	2合
しめじ	1パック
玉ねぎ	1/2個
パプリカ(赤)	1/2個
ツナ缶	1缶(170g)
コーン	80g
A ケチャップ	大さじ4
A 塩	少々
A コショウ	少々
	(4人分)

★作り方★

① 米を洗米する。
② しめじ、玉ねぎ、パプリカ１㎝弱の角切りにする。
③ ツナ缶のオイルを半分ほど残し、（エネルギーを減らすため）ツナをほぐす。
④ 米にカットした②と③のツナ、コーン、Aの調味料を入れ、水を360cc入れて普通に炊く。

○1人分の栄養価

１人分のエネルギー	295Kcal
〃 食塩相当量	0.9ｇ
〃 食物繊維量	2.8mg
〃 野菜の量	67ｇ

☆豚肉のすき焼き風‥ご飯にのせて豚丼にしてもよいです。

材料	分量
豚肉	100g
(下味用)しょうゆ	小1 1/2
(下味用)砂糖	小1 1/2
玉ねぎ	1/2個
しめじ	40g
つきこんにゃく	40g
醤油	小1 1/2
酒	小1
片栗粉	小1/2
	(2人分)

★作り方★

① 豚肉は、２㎝位に切り、下味をつける。
② 玉ねぎは、くし形に切る、しめじは根元を切りほぐす。つきこんは湯がいて食べやすく切る。
③ 鍋に水を100ccほど入れて、玉ねぎ、しめじを入れて玉ねぎが柔らかくなるまで煮たら、肉を入れて煮立てアクをとる。
④ 最後につきこんを入れて酒、しょうゆで味をととのえ、水溶き片栗粉で少しトロミをつける。

○1人分の栄養価

１人分のエネルギー	144Kcal
〃 食塩相当量	1.4ｇ
〃 食物繊維量	1.7mg
〃 野菜の量	80ｇ

☆白菜ときのこのクリーム煮‥寒い日に具材たっぷりのシチューで温まりましょう！

材料	分量
玉ねぎ	1/4個
鶏むね肉	40g
白菜	50g
しめじ	30g
人参	50g
茹でブロッコリー	40g
ホワイトルーの素	2人分
牛乳	50cc
	(2人分)

★作り方★

① 玉ねぎは、食べやすいくし形に切り、白菜はザク切り、人参はいちょう切りにする。
鶏肉は、サイコロ状に切る。
しめじは、根元を切り、房をほぐす。
ブロッコリーは、小さな房にして、サッと茹でておく。
② 鍋に、①を入れ油で炒め、水300ccを入れ煮込む。
③ 温めた牛乳を②に入れ煮込む。
④ 味を見て、塩、こしょうで味を整える。

○1人分の栄養価

１人分のエネルギー	180Kcal
〃 食塩相当量	0.6ｇ
〃 食物繊維量	2.9 mg
〃 野菜の量	105ｇ