

10月の食育だより

晴れわたる青い空に、白い雲がきれいです。

空の高さに、秋の訪れを感じます。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。



<きのこを食べよう>

シイタケ・しめじ・エリンギなどきのこにも種類がたくさんありますが、食物繊維が豊富で、ビタミンBやミネラルなども多く、便秘や生活習慣病の予防にもなります。低カロリーで、栄養満点!!焼いても煮ても炒めても美味しいきのこをぜひおうちでも取り入れてみてくださいね♪

<ポークソテーきのこソース>

 材料 4人分 

豚小間肉 320g	しいたけ 60g
サラダ油 5g	バター 10g
醤油 3g	コンソメ 3g
しめじ 60g	片栗粉 10g
えのき 60g	水 適量

 作り方 

- ①フライパンに油をひき、豚肉を炒める
- ②別のフライパンにバターをとかし、きのこ類を炒める
- ③②にコンソメ、醤油をいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④炒めた豚肉を皿に盛り、③のきのこソースをかけて出来上がり♪



10月の食材

かぶ かき