



11月の献立



今月の食材【えのきたけ】



野生のえのきたけは茶色でカサが大きく、秋から冬が旬。
私たちが普段食べている白くて細長いえのきたけは、
日光を当てずに菌床栽培されているため、年中食べることができる。
えのきたけは火の通りが早いので、サッと炒めるとシャキシャキとした
食感が楽しめる。一方でじっくり煮るととろみが出るという特徴がある。

栄養

食物繊維：お腹の調子を整え、便秘の解消に役立つ。

ビタミンB1：きのこの中でトップクラスの含有量。エネルギー代謝を助け、
疲労回復効果がある。

カリウム：体の余分なナトリウムを排出し、高血圧予防やむくみ解消に役立つ。

鉄：貧血を予防する。たんぱく質と一緒に摂ると吸収がよい。

ビタミンD：カルシウム吸収を助け、骨や歯を丈夫にする。

選び方



- ・全体的に白っぽいもの(鮮度が落ちると黄色みを帯びてくる)
- ・カサがキュッと閉じているもの(鮮度が落ちると徐々に開いてくる)
- ・袋の内側に水滴(結露)がついていないもの

保存方法

・冷蔵保存

袋から取り出し、水気を取るためにキッチンペーパーで包み、
保存袋に入れて野菜室で保存する

・冷凍保存

- ①石づきを切り取り、食べやすい長さに切ってほぐす
 - ②使いやすい量ずつ保存袋に入れて冷凍する
- ★味噌汁やスープに凍ったまま使うことができます！

おすすめの調理方法



えのきたけをおいしく、無駄なく、食べやすくするための方法をお伝えします！

◆汁物に入れる

水に溶けやすい栄養素も味噌汁やスープに入れると、汁ごと食べることができます。

◆油で調理する

ビタミンDは脂溶性ビタミンなので、油と一緒にとることで吸収しやすくなります。

◆食べやすい長さに切る

えのきたけは細長く繊維が残りやすく、噛み砕きにくい食材です。

お子さまの噛む力や飲み込む力に合わせ、短く切ったり、
ペースト状にしたりするなど調理を工夫しましょう。



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。