



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がやすく、噛み砕きにくい食材です。食べる人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。



2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
ご飯 照り焼きチキン 付け合せ(人参 いんげん) 白菜と人参のお浸し 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ) ピーチゼリー	文化の日 	食パン いちごジャム ミートボール野菜ソース 付け合せ(ブロッコリー) カリフラワーのサラダ たまごスープ グレープゼリー	ご飯 さわらの西京焼き 付け合せ(オクラ) 厚揚げの五目煮 すまし汁(ほうれん草 えのき) カップヨーグルト	ご飯 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(もやし 油揚げ ネギ)
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
ご飯 魚の塩焼き 付け合せ(ほうれん草 人参) 大根のそぼろ煮 味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)	ご飯 ボークビーンズ ツナサラダ ふわふわスープ カスタードプリン	ご飯 ホイコーロー 拌三絲(カニカマ) 中華スープ(豆腐 わかめ ネギ) バウムクーヘン	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付け合せ(人参 ブロッコリー) 胡瓜の小町和え 味噌汁(玉麴 えのき ネギ) オレンジゼリー	ご飯 煮込みハンバーグ 付け合せ(いんげん) ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ コーン) カップヨーグルト
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
ご飯 豚肉のくわ焼き 付け合せ(キャベツ 人参) オクラの和え物 味噌汁(なめこ ネギ) アップルゼリー	くろロールパン クリームシチュー 大根とベーコンのサラダ わかめスープ ココアムース	ご飯 ぎせい豆腐 付け合せ(南瓜) ほうれん草とハムのソテー 味噌汁(玉麴 三つ葉) カップヨーグルト(いちご)	ご飯 ポークチャップ 付け合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのマヨネーズサラダ 白菜とカニカマのスープ	ご飯 さわらの漬け焼き 付け合せ(もやし 人参) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(豆腐 油揚げ ネギ) 青りんごゼリー
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
勤労感謝の日 	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付け合せ(いんげん カリフラワー) ほうれん草の白和え 味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ(ブロッコリー コーン) キャロットサラダ コンソメスープ(大根 わかめ) ドーナツ	ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華サラダ 中華スープ(人参 玉葱)	ご飯 豚肉のBBQソース 付け合せ(ピーマン) 薩摩芋と切り昆布の煮物 味噌汁(ほうれん草 油揚げ) カップヨーグルト
30日 (月)				
ご飯 タンドリーチキン 付け合せ(ブロッコリー カリフラワー) マカロニサラダ コンソメスープ (ほうれん草 コーン)				

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。

