

汁物

秋の味覚をふんだんに使って

きのこたっぷり根菜汁

所要時間：15分
(べったり時間7分)



栄養価 (1人前)

熱量(加味-)：76kcal たんぱく質：2.9g 塩分：1.0g

材料 (約6人前)

お好みのきのこ類

└今回は、しいたけ3個、しめじ1/2株
えのき1/2株、舞茸1/2パック)

お好みの根菜類

└今回は、さつまいも(中)1/2本、
大根5cm、にんじん1/2本、蓮根3cm

油揚げ 小さめ2枚

だし汁 900mL

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

作り方

1. きのは食べやすい大きさに切る。根菜類は大きさを揃えていちょう切りにする。油揚げも食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にだし汁を煮立たせたら、根菜類を入れて火が通るまで煮る
3. 火が通ったらきのこ類と油揚げを入れてひと煮立ちさせたら、しょうゆ・みりんを入れて味を整えて完成



献立のアドバイス

秋は食欲の秋とも言われている通り、美味しいものがたくさん出回る季節です。今回は旬のきのここと根菜をたっぷり使った汁物ですので、汁物兼、副菜として食べてはいかがでしょうか。丼物や焼きそば・焼うどんなどの一品料理や、手巻き寿司や餃子パーティーなどに合わせてみては♪

汁には他にも鶏肉やお豆腐などのたんぱく質をいれるとバランスよく栄養が摂れます。

子どもと一緒にできること

今回はきのこをたっぷり使うので、お子さんと一緒にきのこの準備をしてみてもいいですね。まいたけやエリンギはそのまま、椎茸にしめじやエノキなどは石づき切り落としてから食べやすい大きさに手で簡単に割けますので、お手伝いをしてもらいましょう。椎茸の軸の部分も手で取り外したら簡単に割けます。



きのこの保存方法色々

冷凍保存

きのこ類は冷凍をすると、うま味成分が出やすくなります。きのこ類は水洗いをすると風味が落ちてしまうので、目立った汚れのみ取り、食べやすい大きさにして冷凍すると料理の時にすぐ使えます

天日干しにして

きのこ類に含まれている酵素は紫外線に当たることによってビタミンDに変換されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので成長期には特に摂りたい栄養素ですね。

天日干しにする時も水で洗わずに使いやすい大きさにしてから、ザルなどで日光に3~4時間当てるとセミドライとして冷蔵庫で4~5日程保存でき、すぐに料理に使えます。3日干すと完全に乾燥するので、常温で1か月程度もちます。干すことでうま味も出て、汁物などが一層美味しくなりますよ！