

● ● ● ● ● ● ● ● 毎月19日は食育の日 ● ● ● ● ● ● ● ●

【主食】 きのこごはん

親子で食文化体験教室のメニューをご紹介します。

きのこの食物繊維をたっぷりとることで、血糖値の急激な上昇を防ぎます！

☆ 材料（作りやすい量 約2人分）

ごはん	240 g
鶏もも	100 g
酒	10 g (小さじ2)
油	4 g (小さじ1)
にんじん	30 g
しめじ	60 g
まいたけ	60 g
油あげ	10 g
しょうゆ	4 g (小さじ1弱)
オイスターソース	6 g
砂糖	6 g (小さじ2)

☆つくりかた

- ① 米は分量どおりに水加減して炊く。
- ② 鶏もも肉は小さめの一口大に切り、上からお酒をかける。
- ③ 人参・油揚げは千切りにする。
きのこは、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ フライパンに油をひき、②を炒める。
火が通ったら、③を入れ炒める。
- ⑤ ④が炒まったら、しょうゆ・
オイスターソース・砂糖を入れ煮詰める。
- ⑥ 炊きあがったお米を人数分ボールに入れ、⑤を入れ混ぜ合わせる。



健康・食事で気になる
ことがありましたら、
市管理栄養士までご連
絡ください。



【糖尿病予防におすすめの
簡単組み合わせメニュー】
ごはん、豆腐のあんかけ、ほ
うれん草の海苔和え

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
きのこごはん	320	13	6.1	27	0.7