



給食レシピ

高森東学園義務教育学校
給食共同調理場

きのこソース

今回は子どもたちからリクエストのあった「きのこソース」のレシピをご紹介します。

きのこには「グルタミン酸」「グアニル酸」といったうま味成分が含まれています。秋はきのこがおいしい季節です。数種類のきのこを組み合わせることで、“うま味の相乗効果”が生まれ、さらにおいしさがアップします。

給食ではハンバーグにかけましたが、ソテーしたお肉やお魚、オムレツに合わせてもおいしいですよ。色々なきのこでアレンジを楽しんでみてください。

すりおろした玉ねぎ、赤ワインを加えると、玉ねぎの甘みがプラスされた洋風のソースに仕上がります。

ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野 育奈



今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪



栄養価(1人当たり)

エネルギー …… 157kcal	ビタミンA …… 10ugRE
たんぱく質 …… 9.2g	(レチノール活性当量)
脂質 …… 8.4g	ビタミンB1 …… 0.15mg
カルシウム …… 162mg	ビタミンB2 …… 0.11mg
食物繊維 …… 1.1g	ビタミンC …… 2mg
	塩分量 …… 0.7g

材料(4人分)

えのきたけ …… 40g	酢 …… 小さじ1
しめじ …… 40g	濃口しょう油 …… 大さじ2弱
サラダ油 …… 少々	片栗粉 …… 小さじ2弱
料理酒 …… 小さじ1	水 …… 40g
砂糖 …… 大さじ1弱	

作り方

- 1 えのきたけ・しめじは石づきを落としてほぐし、半分の長さに切ります。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、えのきたけ・しめじを炒めます。
- 3 火が通ったら、料理酒・砂糖・酢・濃口しょう油、水を加えて軽く煮立てます。
- 4 片栗粉を、片栗粉と同量の水(分量外)で溶き、少しずつ加えてとろみをつけて、完成です。

★ 高森東学園の子どもたちの声 ★

きのこの食感が
おいしいです！

きのこが好きなので、
ソースにきのこが
たっぷり入っていて
とてもおいしいです！

ケチャップ味も
食べてみたいです。

きのこソースを
ご飯にかけて
食べたいです。

