

きょうのこんだて

10がつ3にち

ごはん

とんじる

あわじたまねぎころっけ

きのこいため



きょうのポイント

エリンギ

きのこの中ではクセが少なく比較的食べやすいのがエリンギです。弾力のある歯ごたえのよさは、さつまいもより豊富に含まれている食物繊維によるものです。

日本には自生していないため原産地は南欧から中央アジアですが愛知県で栽培方法が確立してから日本中に広がりました。

いろいろなきのこを食べて好みのきのこを見つけよう。



10がつ3にち きょうのたべもの

