

きのこのソースは、小さなおたまでハンバーグにかけます。



きのこのおはなし

げんざい 現在、日本には、4000～5000しゅるい種類の「きのこ」があるといわれていますが、このうち、食べられるしゅるい種類の「きのこ」は、やく約200しゅるい種類だそうです。

わたし 私たちがよく食べている「きのこ」には、しいたけ、えのきたけ、しめじ、まいたけ、なめこ、マッシュルーム、エリンギなど、いろいろなしゅるい種類の「きのこ」がありますね。

「きのこ」は、おなかのちょうしをととのえてくれるしよくもつせんい食物繊維も多く含まれ、かおはたのしょくざい香りや歯ごたえが楽しめる食材です。