

給食だより

平成30年3月

遍照保育

乾物を使って栄養満点ごはん！！

今冬は野菜の高騰が続いています。「乾物」を毎日の食事にうまく取り入れて野菜不足を解消し、栄養補給もしましょう。乾物はもともと収穫した旬の食材を長期保存するために作られたものですが、近年はその栄養価の高さから、「健康食材」として注目されています。

★乾物の種類

スーパーの食品売り場には野菜、豆、海藻など、実に多くの乾物があります。



★乾物の良さ

1・価格が安定している

旬に収穫した食材で作った乾物は一年中、安定した価格で購入できます。



2・長期保存ができる

買いものに出られない日に大変便利！開封しても保存ができます。



3・干すことで栄養アップ

干すことで糖化が進み、甘味が増し、栄養素量が驚くほどアップします。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干大根(20g)	水戻し後100g	0.6mg	100mg	4.3g

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
しいたけ	100g	0.3mg	1mg	4.2g
干しいたけ(25g)	水戻し後100g	0.4mg	3mg	10.3g

★乾物を味わう

たくさん作って小分けし、冷凍して使いまわしましょう。

1・切干大根の煮物

切干大根 1袋(30g) ・水で洗い、たっぷりの水で戻す
 油揚げ 2枚 ・湯をかけて油抜きをして細く切る
 にんじん 60g ・せん切りにする
 だし汁 300ml しょうゆ小さじ2 砂糖小さじ2 みりん小さじ2

<作り方> だし汁と調味料を合わせ、材料を加えて煮る

2・ひじきの煮物

乾ひじき 1袋(15g) ・さっと洗ってから、たっぷりの水で戻し洗う
 水煮大豆 50g ・湯をかけて油抜きをして細く切る
 にんじん 60g ・せん切りにする
 油小さじ1 しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1 水50ml
 かつお節 少々

<作り方> 油で材料を炒め、水と調味料を加えて炒り煮にする
*仕上げにかつお節少々を振り入れて、旨味アップ



3・凍り豆腐の煮物

凍り豆腐 3枚(50g) ・製品の表記通りに戻し、水を絞る
 鶏肉 50g ・湯をかけて油抜きをして食べやすく切る
 にんじん 60g ・厚めのいちょう切りにする
 だし汁 400ml しょうゆ大さじ1強 砂糖大さじ1 みりん小さじ1

<作り方> だし汁と調味料を合わせ、材料を加えて煮る

煮物は冷める時に味が浸み込むので、調理後少し時間を置いてから食べましょう。

★基本の料理の応用

基本の料理を応用してレパートリーを増やしましょう。
*ご飯に混ぜるだけで、簡単混ぜご飯にしても良いです。
(切干大根の煮物、ひじきの煮物)



*市販の総菜を使用する場合
味付けが濃い目なので、野菜を加えるとボリュームアップ効果も！