



食育だより



1月号

八尾市立

認定こども園・保育所調理室

あけましておめでとうございます。どんなお正月休みを過ごされましたか？遠くにお出かけをした方、家にいてゆっくりされた方などいろんな方がいると思います。食生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、食べ過ぎに注意して規則正しい生活を心がけましょう。



乾物のうま味を上手に利用しよう！

うま味が凝縮されている乾物からは、良質で上品なだしがとれます。化学調味料にはない天然のうま味成分のおかげで、スープも煮物もしっかりした味になり、塩分を少なめにしてもおいしくいただけます。かつお節・昆布・干しいたけ・切り干し大根を活用しましょう。また海苔は和え物などに加えると香りがよく、薄味料理に役立ちます。

また保存食である乾物は、作物の収穫量が少ない冬を乗りきるために考えられた食品です。天日に干すことでうま味と甘味が凝縮され、栄養価が高くなるものもあります。空気が乾燥する冬は、手軽に作れる乾物作りにチャレンジしてみるのもいいでしょう。



簡単!! 切り干し大根作り

大根はよく洗って、皮ごと薄くスライスしてそのあとに、千切りにします。その後、ザルや網を使って天日に干して4～5日位で、カリカリになったら完成です。ジッパー袋に入れて冷蔵庫で保存すれば、半年以上は日保ちします。



切り干し大根は生の大根の数十倍の栄養価があるといわれています。カルシウムは14倍も!!



【 ひじきの三杯酢 】 4人分

材料

ひじき 6g

きゅうり 100g

にんじん 40g

酢 大さじ 1 杯

砂糖 小さじ 1 杯半 ☆

醤油 小さじ 1 杯

<1 人分 18kcal>



こども園・保育所では
とても人気のメニュー
です。

ひじきも
乾物ですよ



作り方

- ① ひじきは水、又はお湯で戻し、2～3回すすぎ水を切ります。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにします。
- ③ きゅうりは熱湯で軽くゆでます。冷水に入れて冷やします。
にんじん、ひじきを柔らかくなるまでゆでます。
冷水に入れて冷やします。
- ④ 材料の水気をしっかり切り、☆の調味料と一緒に和えます。

