

# ほかほか

令和5年2月  
西綾瀬りりおっこ保育園  
川島

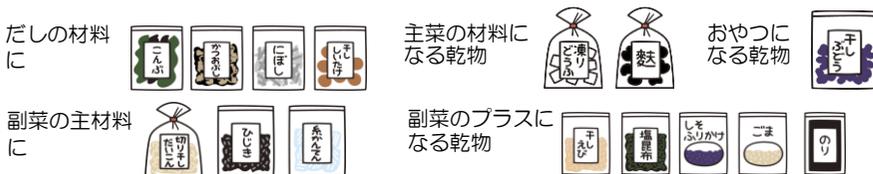


## 「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい？と思われるかもしれませんが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！乾物の知識を増やして活用しましょう。

### ★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもどしてから、調理に使用します。



### ★乾物の利点

#### ■価格が安定している

もともと乾物は、私たちの先祖様が、旬に収穫した食材を一年を通して食べられるように考え出した加工食品。比較的天候などの影響を受けにくいので、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

#### ■常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、いろいろな場面で活用することができます。



#### ■うま味が増える

乾燥させることでうま味のもとであるグアニル酸やグルタミン酸がアップ。だしが出て、様々な料理をおいしくします。



#### ■栄養が豊富

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

鉄分補給 (ひじきなど)  
 鉄素を全身に供給して貧血を予防



食物繊維補給 (わかめ・かんてんなど)  
 腸内環境を改善して便秘を予防



カルシウム補給 (干しえび・ごまなど)  
 丈夫な骨や歯を作る



ビタミンD (干しいたけなど)



## 高野豆腐の卵とじ

高野豆腐	40g	〈調味料〉	
豚肉	150g	だし汁	100cc
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	大1
干しいたけ	1個	砂糖	大1
卵	2個	酒	大1
みつば	少量	みりん	大1

- ①高野豆腐と干しいたけは湯で戻す。  
高野豆腐はしぼって1cm角に切り、干しいたけは半分の薄切りにする。
- ②玉ねぎはくし切りにする。
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ④③にだし汁と調味料を加え、玉ねぎと干しいたけを入れ煮る。
- ⑤やわらかくなったら高野豆腐を加えて煮る。
- ⑥溶いた卵を回し入れ、火を通しみつばを加えて出来上がり。

## ぞうぐみのお友だちがお餅とお好み焼きのクッキングをしました。



1月の誕生日プレート & ケーキ

