

2月給食だよ!

魚津市健康センター

「乾物」を利用してみよう

ちょっと古くさいイメージのある「乾物」ですが、その土地で収穫された旬の食材を一年中食べることができるよう、保存のために加工したものです。価格が安定している、常温保存できるので外出できない時や非常用の備蓄食品になる、とりにくい栄養素が手軽に補給できる、意外と調理が簡単と、メリットがたくさんあります。

食事に乾物を取り入れて、日本ならではの「食べ方」を次世代の子ども達に伝えていきましょう。

～常備しておきたい乾物と活用法～



主菜として、水で戻してからバターで炒めてステーキ風に。肉のかわりに「そばろ」や「卵丼の具」にもできます。



水で戻してから、チャーハンの具、卵焼きの具、サラダのトッピングなどに。



みそ汁の具だけでなく！戻して細かく切ってごはん混ぜたり、サラダにのせたり。



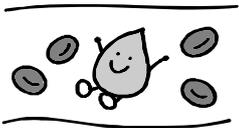
おやつにすると手が止まらない！



焼きそば・お好み焼きにはもちろん、汁物に入れても、トーストにバターをぬったものにトッピングしても、ゆでた青菜に混ぜてもOK。

～ちよい足しで不足しがちな栄養素を補給できる乾物～

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・干しぶどうなど) | 食物繊維補給 (わかめ・ひじきなど) | カルシウム補給 (高野豆腐・干しえび・ごまなど) |
|---|---|---|
|  |  |  |

～「戻し」が必要な乾物の利用法～

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。パッケージに書いてある料理例も参考にできますが、子ども向けの味付けにするには、調味料の分量を3割程度減らしてみましよう。



乾物のみそ汁

(材料 2人分)

干しシイタケ
切り干し大根
麩
乾燥わかめ
顆粒だし
みそ

スライス 6枚
10g
小 10個
小さじ 1
小さじ 1/4
大きじ 2/3

(作り方)

- ① 干しシイタケは水をはった鍋に入れておく。切り干し大根をさっと水でもみ洗いし、キッチンバサミで2～3cmに切りながら加える。
- ② 鍋を火にかけ、蓋をして5分ほど、麩を入れてさらに2分ほど煮る。
- ③ 乾燥わかめ、顆粒だし、みそを入れる。
※シイタケや切り干し大根からおいしいダシが出ます！

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!
包丁なしで作れる!