

# 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ょう。



## 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!