保育所のおすすめメニュー

高野豆腐のからあげ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
高野豆腐	３０ｇ	**①高野豆腐を水で戻します。** 高野豆腐は水で戻して、水気を絞り２ｃｍ角に切ります。 **②調味液に漬け込みます。** 生姜はすりおろし、搾り汁をとり、かっこの中の調味料（しょうゆ、みりん）だし汁と合わせます。 そこへ、①の高野豆腐を入れ、漬け込みます。 **③から揚げにします。** ②をかたくり粉でまぶし、１７０～１８０℃の油で揚げます。一度にたくさん油に入れると、くっつきやすいので入れすぎないように！ **☆注意ポイント☆** **すぐ揚がるので、焦げないように注意して下さい！**
しょうゆ	大さじ１/２ （９ｇ）	
みりん	軽く 小さじ１/２ （２．４ｇ）	
かつおだし	小さじ大盛り１ （６ｃｃ）	
生姜おろし汁	少々	
かたくり粉	大さじ１と １/３ （１２ｇ）	
揚げ油	適量	
☆つけあわせ☆		
ピーマン	１/２個 （３０ｇ）	
黄ピーマン	１/２個 （３０ｇ）	
ミニトマト	３個	

（子ども１人分：エネルギー116ｋcal・たんぱく質 5.5ｇ・脂質 7.3ｇ・塩分 0.6ｇ）

【９月は防災月間　防災食メニュー】

９月１日は「防災の日」でしたね。

皆さんも、地域の防災訓練などに参加され、防災意識を高められたことでしょう。

今回は、日土保育所より「防災食メニュー」を紹介します。

「高野豆腐のからあげ」「切干大根のサラダ」「わかめスープ」「バナナ」です。

「え？どこが防災食なの？」と不思議に思われた方も多いかと思いますが、実は、意識して乾物や缶詰、保存性の高い食材を使ったメニューにしています。（高野豆腐、切干大根、ツナ缶、カットわかめ、卵、バナナなど）

防災食というと、乾パンや水などの特別に用意した食品をイメージしますが、実は普段から使っている、乾物や缶詰、おかし、保存性の高いじゃがいもや人参などの野菜なども、非常時には重要な食材になります。

土砂崩れなどで道が寸断された場合など、数日間、保育所などで過ごさなければならなくなった際には、その施設にある食材でやり過ごさなければいけません。
被災直後は、食事を作ることもままならない状態になるかもしれませんが、優先順位として、①冷蔵庫の中の消費期限・賞味期限の近い食品（肉、魚、ハム、卵など）や冷凍庫の中の食品②常温保存の食品（じゃがいも、にんじんなどの野菜やおかしなど）③非常時専用の食品となります。

保育所の子どもたちは、意外にも、高野豆腐のから揚げとすぐ分かり、「おいしい～♪」と喜んで食べてくれたようです。皆さんもぜひこの機会に、ご家庭の備蓄食品を見直してみてくださいね！