保育所のおすすめメニュー（おやつ）

切干大根もち

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
切干大根（乾燥）	１５ｇ	**①切干大根を水で戻します。** 切干大根は水で戻して、茹でた後、細かく切ります。 **②ねぎを切ります。** ねぎは小口切りにします。 **③材料を混ぜ、焼きます。** 白玉粉をボウルに入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるように水を加えます。 そこへ①の切干大根、②のねぎを加えこねます。 お餅型に丸めたら、油を敷いたフライパンやホットプレートで中まで火が通るまで焼きます。 **④たれをつけます。** 砂糖としょうゆを合わせ、③の焼き上げた切干大根もちにぬります。
白玉粉	６０ｇ	
葉ねぎ	１本＋１/２本 （５ｇ）	
焼き油	小さじ大盛り１ （６ｇ）	
しょうゆ	小さじ１（６ｇ）	
砂糖	小さじ２（６ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー108ｋcal・たんぱく質 1.9ｇ・脂質 2.2ｇ・カルシウム 28mｇ・鉄 0.4ｇ・塩分 0.3ｇ）

【９月は防災月間～乾物を使ったおやつ「切干大根もち」】

９月は「防災月間」９月１日は「防災の日」です。皆さんも、地域の防災訓練への参加やテレビなどで防災特集番組を見る機会があったのではないでしょうか。保育所給食でも９月１日は「防災食」を意識したメニューにしています。「高野豆腐の卵とじ」「ツナ入りきゅうりの酢の物」「春雨スープ」「パインとみかんの缶詰」そしておやつに「切干大根もち」です。今回は、神山保育所より、乾物を使ったおやつ「切干大根もち」を紹介します。「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、芋、玉ねぎなど）土砂崩れ等で保育所までの道が寸断され閉じ込められたり、避難してそこで臨時の食事を作らなければならない事態が起きた場合、数日間どうやり過ごすか。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。保育所では、意外にも「切干大根もち」が大大大人気！で、おかわりもすぐ完食するほど。乾物のおかずや非常食の乾パンなども普段から食べ慣れておくと非常時に助かります。皆さんもぜひこの機会に、ご家庭の備蓄食品や乾物を見直してみてくださいね！