

## 保育所のおすすめメニュー

## 切干大根の煮物



材料	目安の分量 こども3人分	作り方
	(大人2人分)	
切干大根	15g	①干し椎茸を水で戻します。
にんじん	輪切り1枚	干し椎茸をボウルに入れて、水を加え戻します。
	(15g)	(できれば、水に漬けた干し椎茸を冷蔵庫に入れて、5
 油揚げ	10g	時間くらいかけて戻すと、一番おいしい椎茸だしが取れ
干し椎茸	小2枚	ます。前日の夜や当日の朝に漬けておくと、夕ご飯を作
	(3g)	る時間には間に合います。) ②切干大根を水かぬるま湯で戻します。
しいたけ戻し汁+水	材料が隠れるく	切干大根はさっと水洗いして軽く揉むように洗います。
	らいの量	ボウルに入れ、たっぷりの水かぬるま湯を加え約15分
砂糖	小さじ2	浸して戻します。
	(6g)	③材料を切ります。
しょうゆ	小さじ1	にんじん、油揚げ(サッとお湯をかけて油をとっておく)
	(6g)	戻した干し椎茸を線切りに切ります。
みりん	小さじ1強	さやいんげんは湯がき、斜めうす切りからmm幅に切り
	(6g)	ます。 ④材料を煮ます。
さやいんげん	中1本	過にさやいんげん以外の材料を入れ、しいたけの戻し汁 。
	(5g)	と水を材料が浸かるくらい入れ、中火で煮ます。調味料
		も加え、煮汁がなくなるまで柔らかく煮ます。
		最後に、さやいんげんを加え、さっと煮てできあがり!

(子ども 1 人分: エネルギー44 k cal・たんぱく質 1.2g・脂質 1.0g・塩分 0.3g)

【意外? リクエストメニューに「切干大根」が大人気!】

子育て支援課です。

今回は、松蔭保育所より「切干大根の煮物」です。

先週、3月の保育所給食は、年長児さんのリクエストメニューを提供していることをお話ししましたが、おかず(副菜)で意外に人気のあるのが「切干大根の煮物」「切干大根の胡麻和え」「切干大根のサラダ」です。

切干大根はその名の通り、切った大根を乾燥させ、蒸し、また乾燥させて、うまみが凝縮した乾燥野菜です。食物繊維はもちろん、鉄分、カルシウムも豊富で、成長期の子どもたちに食べて欲しい食材ですが、色味も地味で、ご家庭でも食卓にあまり登場しなくなったメニューではないでしょうか。

それが意外や意外!!給食では子どもたちはおかわりを欲しがるほど、大好きなのです。

椎茸だしのうま味成分が、優しくどこか懐かしい切干大根の味を引き立たせてくれているからかな?煮物だけでなく、湯がいた切干大根を胡麻和えにしたり、ツナ缶とマヨネーズで和えたサラダも食べやすいようです。

ぜひご家庭でも、切干大根を見直して、メニューに取り入れてみてくださいね。