



今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、楽しく過ごしましょう。

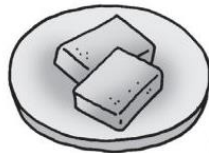


★乾物を食べる★

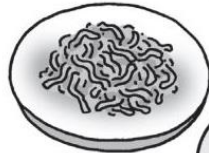
冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。

☆代表的な乾物☆

高野豆腐…たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、肉詰め。



切干しだいこん…カルシウム、鉄分、ビタミンB1・B2が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。



乾燥ひじき…食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。



干しいたけ…うま味成分、グアニル酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして。



豆类…粒がそろい、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダで。



野菜を食べよう！レシピ

はくさいのおひたし

材料：幼児約3人分

- はくさい 120g
- 油 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- かつお節 3g

作り方

- ① はくさいは切りやすいように、葉と芯を切り分ける。
葉は、幅1cm×長さ3cmに、芯は幅5mm×長さ3cmに切る。
 - ② ①を2分ほどゆでて水気を絞る。
 - ③ ボウルに②と油、しょうゆ、かつお節を入れてよく混ぜる。
- ★少しの油を絡ませることで、はくさいから水分が出るのを防ぎます。油はサラダ油、なたね油、ごま油のどれでも合います。

