



ほかほか

亀有りりおっこ保育園
川島



栄養豊富でとっても便利!「乾燥食品の活用」

日本では、古くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材の旨味が凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。今回は、そんな乾燥食品のおいしさを子どもたちに伝えるため、乾物の便利な活用と、簡単に作る事ができるレシピをお伝えします。

★乾物を取り入れるメリット

1. 保存性が高い



乾物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。

2. 栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干だいこん	水戻し後100g	0.8mg	125mg	5.3g

3. 凝縮された旨味を味わうことができる

乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干しいたけなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。



★食育で乾物を活用する方法

五感をフルに使って色々なことを吸収する幼児期に、食への興味・関心を育むことはとても大切。乾物を実際に見て、触れて、味わうといった、遊び感覚で五感を刺激するような体験型の食育活動がおすすめです。

触れてみよう



水で戻してみよう



食べてみよう



★乾物を使ったおすすめレシピ

■凍り豆腐のそぼろ(子ども8人分程度)

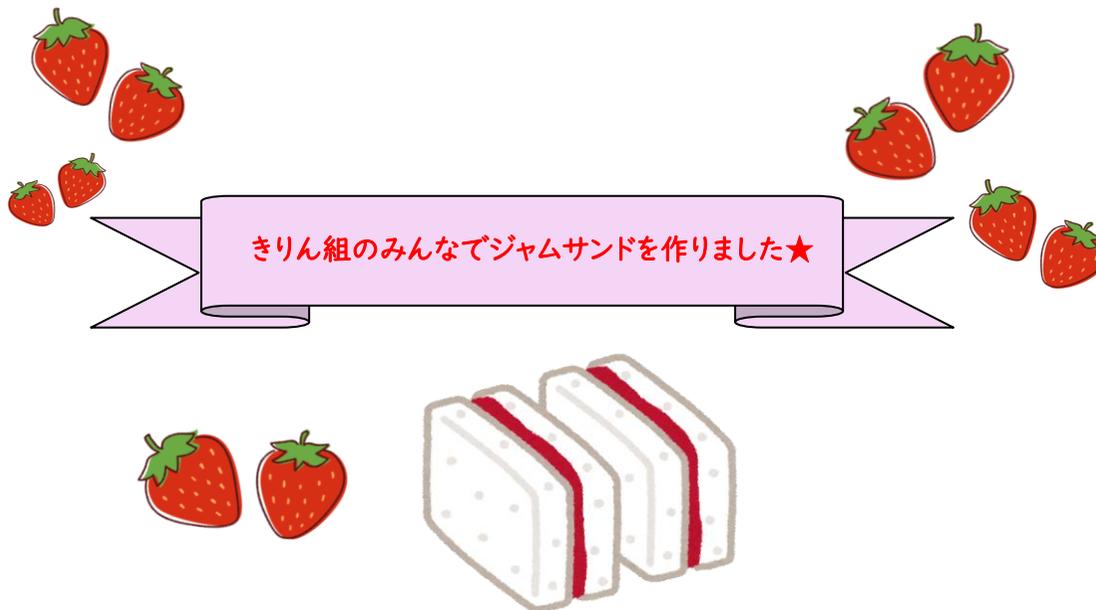
凍り豆腐 40g
 鶏ひき肉 100g
 だし汁 200cc程度
 醤油、みりん、砂糖 各大さじ1
 おろししょうが 少々

- ①凍り豆腐は水で戻してからフードプロセッサーを使ってそぼろ状にする。
 - ②鍋にだし汁と調味料、おろししょうがを入れて火にかける。
 - ③②に鶏ひき肉を加えてほぐし、続けて①の凍り豆腐を加えて煮る。
- ※しっかり味が染み込んだら、ごはんにかけて食べましょう。

高野豆腐の卵とじ

高野豆腐 40g <調味料>
 豚肉 150g だし汁 100cc
 玉ねぎ 1/2個 しょうゆ 大1
 干しいたけ 1個 砂糖 大1
 卵 2個 酒 大1
 みつば 少量 みりん 大1

- ①高野豆腐と干しいたけは湯で戻す。高野豆腐はしばって1cm角に切り、干しいたけは半分の薄切りにする。
- ②玉ねぎはくし切りにする。
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ④③にだし汁と調味料を加え、玉ねぎと干しいたけを入れ煮る。
- ⑤やわらかくなったら高野豆腐を加えて煮る。
- ⑥溶いた卵を回し入れ、火を通し糸みつばを加えて出来上がり。



誕生日会メニュー & ケーキ

