食事だより

まだまだ寒い日が続きますが、節分を過ぎると「立春」と言われ、暦の上ではもうすぐ春を迎えます。
今月は毎年恒例の『みそ作り』を行う予定です。みそを手軽に取り入れやすい料理と言えばやっぱりみそ汁！
毎日みそ汁を作るのが大変・・・という時にピッタリなのが**みそ玉**です。
みそ玉とはみそ、かつお節や顆粒だし、具材を合わせてラップに包んだもので、お湯をかけるだけで手軽にみそ汁が完成します。みそ玉におすすめの具材をいくつかご紹介します。

【乾物】かつお節、わかめ、とろろ昆布、高野豆腐、あおさ、桜えび、揚げ玉、ごま
【香味野菜】生姜、みょうが、長ねぎ、大葉
【漬物】梅干し、キムチ、野沢菜漬け、柴漬け（塩気が多いので、みその量は少なめでＯＫ）

豆腐は冷凍すると食感が変わってしまい、みそ玉には不向きなのでご注意ください！にんじん、大根などの根菜類、かぼちゃなどの芋類はお湯をかけただけでは中まで火が通らないので、一度茹でて冷ましてから使用するのがおすすめです。
具材によってみそやだしの量はお好みで調節してください。冷蔵で約1週間、冷凍で約1か月保存が可能です。簡単に作れるのでぜひご家庭でお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか♪

＜今月の栄養価（平均値）＞

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
３歳児以上	532Kcal	21.1g	212g	2.4g
１～２歳児	458Kcal	18.7g	234g	1.9g

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切なので、
ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

【豆腐のチヂミ】4人分　　◎2月17日のお昼に出ます！

・長ねぎ	40ｇ	【たれ】	
☆小麦粉	90ｇ	・醤油	大さじ２
☆片栗粉	45ｇ	・三温糖	大さじ２
☆絹ごし豆腐	160ｇ	・ごま油	大さじ１
☆水	調整して入れてください		

1　長ねぎを輪切りにする
2　ボウルに☆を入れ、よく混ぜ合わせ、長ねぎを入れて更に混ぜる
3　フライパンに薄くごま油を塗り、2を流して両面がこんがりするまで焼く
4　仕上げにたれ（合わせたもの）を塗って完成！

豆腐を使うことで、ヘルシーでもちもちなチヂミが出来上がります！
ニラや桜エビなどを加えても美味しいので、ぜひお試しください(^^♪