

アイアン給食



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ さつまいもコロッケ
- ★ ひじきサラダ
- ★ 厚揚げのキムチ炒め

料理名

厚揚げのキムチ炒め

対象学年等

中学年

材料

4人分 (g)

切り方等

厚揚げ	120	薄めの一口大
豚肉 (薄切り)	60	3 cm幅
人参	40	短冊
玉ねぎ	160	1 cm幅スライス
チンゲンサイ	60	ざく切り
もやし	120	
白菜キムチ	45	
水煮たけのこ	45	スライス
ごま油	小さじ 1	
三温糖	小さじ 3 分の 2	
醤油	小さじ 2 強	
中華スープの素 (顆粒)	3.5	
塩		
こしょう		

【作り方】

- ①材料を切る。水煮たけのこは、下茹でする。
キムチは、大きいようだったら切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、火の通りにくい野菜から順に入れて、炒めていく。(キムチ以外)
- ④野菜に火が通ったら、キムチを入れてひと混ぜし、調味料で味をととのえる。(好みで塩、こしょう)

この分量で

鉄 1.4 mg
摂取することができます。



「調理のポイント等」

鉄もカルシウムも豊富な厚揚げは、和洋中とさまざまな料理で使います。この料理は、ピリ辛の中華味で、ごはんがすすみ、野菜もたっぷりとれる一品です。辛さは、キムチの量で加減してくださいね。また、野菜は季節のものやお好みのものをどうぞ。あぶらあげは、福井の食文化に欠かせない食材でもあるので、郷土料理としてはもちろん、そのおいしさもいろいろな料理で受け継いでいきたいですね。

