

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



«調理のポイント等»

鉄もカルシウムも豊富な厚揚げは、和洋中といろいろな料理で使います。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。

