

アイアン給食



【献立】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 豆乳鍋
- ★ さつまいもサラダ
- ★ 梅干し

料理名	豆乳鍋		対象学年等	中学生
材料	4人分 (g)	切り方等	【作り方】	
豚肉	80		①削り節でだしをとる	
はくさい	160	ざく切り	②豚肉、にんじん、だいこんを煮る	
にんじん	80	短冊	③うずら卵、しめじ、はくさい、厚揚げを煮て、	
だいこん	100	短冊	調味する	
ねぎ	40	斜め	④最後に豆乳、ねぎを入れる	
しめじ	40			
厚揚げ	70	角		
うずら卵（水煮）	70			
豆乳	100			
みそ	大さじ2			
薄口しょうゆ	小さじ1			
削り節	8			
水	300			
			この分量で	
			鉄	2 mg
			摂取することができます。	



«調理のポイント等»

肉や大豆製品、野菜などいろいろな食材を入れることができる料理で、他の食材でアレンジもできます。

豆乳は煮すぎると固まりができるので、火加減に注意しましょう。
たくさんの野菜のビタミンCは鉄の吸収もよくしてくれます。