

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
豚肉	80	
はくさい	160	ざく切り
にんじん	80	短冊
だいこん	100	短冊
ねぎ	40	斜め
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	

【作り方】

- ①削り節でだしをとる
- ②豚肉、にんじん、だいこんを煮る
- ③うずら卵、しめじ、はくさい、厚揚げを煮て、調味する
- ④最後に豆乳、ねぎを入れる

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。