

アイアン給食



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 五目煮豆
- ★ 小松菜のみそ汁
- ★ 昆布の佃煮

料理名

五目煮豆

対象学年等

中学年

材料

4人分 (g)

切り方等

若鶏肉もも皮なし	80	2cm角切り
酒	小さじ 1	
こいくちしょうゆ	小さじ 1	
大豆 (乾)	60	
れんこん	40	5mm巾いちょう切り
にんじん	10	2cm角切り
糸こんにゃく	20	2cm長さ
干しシイタケ	2.4	1.5cm角切り
冷凍いんげん	20	3cm長さ
うるめだし汁	100	
こいくちしょうゆ	8	
砂糖	8	
本みりん	4	
塩	少々	

【作り方】

- ①鶏肉は下味をつけておく。
- ②大豆は水で戻して、柔らかくなるまでゆでる。
- ③れんこん、にんじん、糸こんにゃくはさつと下ゆでする。
- ④干しシイタケは戻す。
- ⑤いんげんは、ゆでる。
- ⑥だし用うるめ節でだしをとる。(かつお節などでも可)
- ⑦だし汁の中に、こいくちしょうゆ、本みりん、砂糖を入れ、大豆、れんこん、にんじん、糸こんにゃく、干しシイタケを入れて煮る。
- ⑧いんげんを入れて出来上がり。

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」

れんこんやこんにゃくを下茹ですることで、よりおいしく仕上がります。

鶏肉にひと手間加えて、加えることで、おいしさがアップします。

鉄分の多い、大豆を使っています。

