

アイアン給食



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 国産牛のすき焼き風煮
- ★ ほうれん草のごま和え
- ★ みかん

料理名

国産牛のすき焼き

対象学年等

中学年

材料

4 人分 (g)

切り方等

国産牛ももスライス	120	食べやすい大きさ
焼き豆腐	220	一口大
すき焼き麩	16	水でもどす
たまねぎ	160	5mm幅
ねぎ	20	小口切り
にんじん	60	いちょう切り
糸こんにゃく	120	下ゆでする
三温糖	大さじ 1 弱	
醤油	大さじ 2 弱	
酒	小さじ 1	
サラダ油	適量	
水	120cc	

【作り方】

- ①鍋に油を熱し、牛肉を炒める。
- ②牛肉の色が変わったら、たまねぎを加える。たまねぎがしんなりしたら、にんじんを加え、さっと炒める。
- ③水を加え沸騰したら、焼き豆腐を加え、しばらく煮たら、水をしばった麩と糸こんにゃくを加える。
- ④再沸騰したら調味し、ねぎを加え、さっと煮たら出来上がり。

この分量で

鉄 2.1 mg
摂取することができます。



《調理のポイント等》

鉄分の多い国産牛の赤身を使った献立です。

- ・焼き豆腐に味を染みこませたい場合は、早めに入れて煮込みましょう。
- ・糸こんにゃくは下ゆでをしておくと、独特の匂いがとれ、おいしく仕上がります。