

アイアン給食



【献立の例】

- ★ ごはん
 - ★ 牛乳
 - ★ 煮込みおでん (しょうゆ味)
 - ★ ニラ炒め
 - ★ ブルーベリータルト

对象学年等

中学年

【作り方】

- ① 大根とにんじんをいちょう切りにする。
里芋は皮をむき、一口大に切る。
 - ② 竹輪は斜めぶつ切りに、板こんにゃくは食べやすい大きさに切り下ゆしておく。
 - ③ 厚揚げは一口大に切り、うずら卵水煮は袋から出して、さっと水でゆすいでおく。
 - ④ だしをとり、①を入れて煮込む。
 - ⑤ ④が煮えてきたら、②と③、結びこんぶ、調味料を入れてさらに煮込む。
 - ⑥ だしが具材にしみたら出来上がり。

この分量で

鉄 2.0 mg
摂取することができます。



«調理のポイント等»

- ・大根はお米のとぎ汁で下ゆでしてから使うと、臭みが消えおいしくなります。
 - ・結びこんぶが苦手な場合は、かわりに角切りこんぶにすると食べやすくなります。
 - ・煮込み時間に余裕があれば、ゆっくり煮込むとよいです。