

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

料理名		煮込みおでん (しょうゆ味)	対象学年等	中学年
材料	4人分 (g)	切り方等	【作り方】	
うずら卵水煮	80			
厚揚げ	160	一口大	① 大根とにんじんをいちよう切りにする。 里芋は皮をむき、一口大に切る。	
焼き竹輪	40	斜めぶつ切り		
板こんにゃく	40		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でしておく。	
大根	200	いちよう切り		
里芋	100	一口大	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。	
人参	40	いちよう切り		
結びこんぶ	4		④ だしをとり、①を入れて煮込む。	
出しかつお	6.4			
本みりん	7.6		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。	
こいくちしょうゆ	14			
うすくちしょうゆ	14		⑥ だしが具材にしみたら出来上がり。	
酒	4			
			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。

