

# アイアン給食



## 【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 白菜と豚肉のおろし煮
- ★ 金時豆の甘煮
- ★ にぼしのスナック
- ★ ミントマト

料理名		にぼしのスナック	対象学年等	小学4年生
材料	4人分（g）	切り方等	<b>【作り方】</b> ①にぼしとみじん切りにしたにんじんを混ぜ合わせる。 ②小麦粉、青のり、さとう、水を合わせて衣を作る。 （衣のかたさはお好みで調整してください） ③じゃこと衣を混ぜ合わせ、180℃の油で揚げる。 ④3分程度揚げて火が通ったらできあがり。           この分量で 鉄 1.2 mg 摂取することができます。	
にぼし	25			
にんじん	12	みじん切り		
小麦粉	20			
青のり	0.6			
さとう	1.6			
水	36			
揚げ油	適量			

## 「調理のポイント等」

じゃことにんじんを衣と混ぜた後は手早く作業しましょう。時間がかかると煮干しが衣の水分を吸ってしまってさくっと揚がりません。

