

アイアン給食



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ さばのしょうが煮
- ★ 菜の花あえ
- ★ 大根のみそ汁
- ★ 黒糖ビーンズ

[illegible]

《調理のポイント等》

春が旬の菜花を使った時短メニューです！

菜花は茎がやわらかくなるまで茹でますが、茹ですぎないことが調理のコツです。

苦みが多少ある菜花ですが、鉄分の多い野菜ですので、副菜としてとりいれてみては

