

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

対象学年等

【作り方】

- ① 菜花、キャベツ、ホールコーン（冷凍）をゆでる。
 - ② ①を冷水で冷やし、しっかり水気をきる。
 - ③ しょうゆで和える。

この分量で

鐵 1.1 mg

摂取することができます。



《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すが、茹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