

アイアン給食



【献立の例】

- ★ 麦ごはん
 - ★ 牛乳
 - ★ 厚揚げの生姜焼き
 - ★ 大根葉の手作りふりかけ
 - ★ さつま汁
 - ★ ヨーグルト

料理名 厚揚げの生姜焼き

【作り方】

- ① 厚揚げはオーブンやフライパンで軽く焼く。
 - ② Aの調味料と水を煮立たせて、生姜のしぼり汁を加える。さらにひと煮立ちさせてから火を止める。
 - ③ ②に①を加えてタレをからめる。

この分量で
鉄 1.6 mg
摂取することが
できます。



《 調理のポイント等 》

鉄もカルシウムも豊富な厚揚げを、大きめサイズで給食につけています。
しっかりととかみごたえがあり、季節を問わない、おおい町の定番メニューです。
ねぎを加えたり、ごまを入れたりとアレンジのきくメニューでもあります。
ぜひご家庭でもお試しください。