

アイアン給食



【献立の例】

- ★ 玄米ごはん
- ★ 牛乳
- ★ すき焼き風煮
- ★ ブロッコリーのおかか和え
- ★ 納豆

料理名 すき焼き風煮

材料	4人分 (g)	切り方等
牛もも肉うす切り	120.0	3cm幅に切る
焼き豆腐	160.0	一口大
玉ねぎ	120.0	くし形切り
にんじん	60.0	いちよう切り
じゃがいも	120.0	一口大
ごぼう	40.0	ささがき
青ねぎ	32.0	3cm幅に切る
生しいたけ	32.0	うす切り
糸こんにゃく	60.0	湯通し
すき焼き麩	8.0	水でもどししぼる
米油	小さじ1/3	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2強	
うすくちしょうゆ	大さじ1/2弱	
酒	小さじ4/5	
粉鰹	4.0	

【作り方】

- ① 米油を熱し牛肉を炒める。玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ② じゃがいも、ごぼう、しいたけ、糸こんにゃくを加え、調味して煮含める。
- ③ 材料に味がしみ込んだらすき焼き麩を加えてさらに煮含める。
- ④ 最後に青ねぎを加えてさっと火を通す。

この分量で
鉄 2.1 mg
摂取することができます。



《 調理のポイント等 》

牛肉のコクとうま味がたっぷりとしみ込んだごはんが進む料理です。
焼き豆腐やすき焼き麩など、どちらかといえば子どもたちが苦手な食材も抵抗なく食べることができるようです。
ご家庭では、さらに卵とじにしたり、丼にしたりと、アレンジしてみてくださいね。