

アイアン給食



【献立の例】

- ★ 米飯
- ★ 牛乳
- ★ 鶏肉のさっぱり煮
- ★ 豚汁
- ★ ゼリー

料理名		鶏肉のさっぱり煮		対象学年等	小学校中学年
材料	4人分 (g)	切り方等	【作り方】 ① こんにゃくは切って、湯通ししておく。 ② 菜種油を熱し、鶏肉を炒める。にんじん、こんにゃくを加えて炒める。ひたひたまで水を加え煮る。 ③ 一煮立ちしたら、ぬるま湯で戻し、水分を切った凍り豆腐、うずらの卵を加え、調味して煮含める。 ④ 材料に味がしみ込んだら、さつとゆでた枝豆を加え、さつと火を通す。 この分量で 鉄 2 mg 摂取することができます。		
鶏もも肉	120g	一口大			
白ワイン	小さじ1				
なたね油	小さじ1				
塩	少々				
にんじん	60g	いちよう切り			
枝豆 (むきみ)	32g				
うずらの卵 (水煮)	100g				
板こんにゃく	100g	2cm*1cm (薄切り)			
高野豆腐	16g	サイコロ切り			
こいくちしょうゆ	大さじ1				
三温糖	小さじ2				
レモン果汁	小さじ2				
塩	少々				
みりん	小さじ1				

《調理のポイント等》

レモンのさわやかな酸味が人気の料理です。
 学校では鶏肉を細かく切って作っていますが、ご家庭では手羽元を使うなどして見栄え良く作るのも良いのではないのでしょうか。

