

# 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】	
鶏もも肉	120g	一口大	① こんにゃくは切って、湯通ししておく。	
白ワイン	小さじ1			
なたね油	小さじ1		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。	
塩	少々			
にんじん	60g	いちょう切り		
枝豆(むきみ)	32g		③ 一煮立ちしたら、ぬるま湯で戻し、水分を切った	
うずらの卵(水煮)	100g		凍り豆腐、うずらの卵を加え、調味して煮含める。	
板こんにゃく	100g	2cm*1cm (薄切り)		
高野豆腐	16g	サイコロ切り	④ 材料に味がしみ込んだら、さっとゆでた枝豆を加え、	
こいくちしょうゆ	大さじ1		さっと火を通す。	
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			
			この分量で	
			鉄	2mg
			摂取することができます。	



## 《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でしょか。