

アイアン給食



【献立の例】

- ★ 麦ご飯
- ★ 厚揚げのチリソース煮
- ★ 小松菜ともやしの炒め物
- ★ にら玉スープ

料理名		厚揚げのチリソース煮		対象学年等	小学校 3、4 年生
材料	4 人分 (g)	切り方等	【作り方】 ①厚揚げは、油抜きしてから切る。 ②油を熱し、しょうが、にんにくを炒め香りを出す。 ③玉ねぎを加え、炒める。 ④調味料、水を加えて煮込み、味をととのえる。 ⑤厚揚げを加え、煮る。 ⑥水溶きでん粉を加え、とろみをつける。		
厚揚げ	180	2cm角切り			
にんにく	1.2	みじん切り			
しょうが	2	みじん切り			
玉ねぎ	80	粗みじん切り			
油	3.2				
砂糖	2				
中華スープ	1.2				
酒	4				
ケチャップ	32				
しょうゆ	3.2				
唐辛子	少々				
塩	0.4				
でん粉	1				
水	12				



「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・厚揚げには、鉄だけでなく、カルシウムも多く含まれています。
- ・厚揚げを食べやすくするために、チリソース味にしました。
お弁当のおかずにもオススメです。