**　栄養強化献立**

**鉄**

美酒鍋は広島県の郷土料理で、元は酒蔵で働く人のまかない料理でした。今回は鉄がしっかりとれる献立となっています。成長期は特に鉄の必要量が多いので、意識して普段の食事に取り入れましょう。

美酒鍋

【材料】　４人分

・豚肉スライス 80ｇ

・酒（下味用） 小さじ1/2

・にんにく 少々

・はくさい 大3枚

・ねぎ 中１本

・しめじ 30g

・油揚げ 10g

・だいこん 80g

・もやし 80g

・糸こんにゃく 80g

★酒 大さじ１

★塩 小さじ1/2

★こしょう 少々

・水 大さじ１強

【献立名】（令和３年１月１４日提供）

ご飯・牛乳・メバルのみそネーズ焼き・ひじきのいため煮

美酒鍋（広島県郷土料理）

**小学校１食分の鉄：3.2ｍｇ**

（学校給食摂取規準　小学校3ｍｇ　中学校4.5ｍｇ）

****

**愛西市教職員会　栄養教諭部会**

**美酒鍋**

★　酒と塩こしょうのみのあっさりした味付けですが、肉や野菜をたっぷりと使うため、素材のうま味が生きています。

★　鍋にすることで、肉や野菜などの鉄を含む食材をたくさん食べることができます。

★　しっかり沸騰させてアルコールを飛ばすので、お子さんも安心して食べられます。

【作り方】

①　豚肉は酒（下味用）で下味を付けておく。にんにくはみじん切り、はくさいはざく切り、ねぎはぶつ切り、しめじはほぐし、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。だいこんはいちょう切り、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切って下ゆでする。

②　鍋に★の調味料と水を入れて①の材料ともやしを火の通りにくい順に加えてよく煮込み、柔らかくなってきたら完成！