

鉄

栄養強化献立



豆類は、鉄や食物繊維を豊富に含んでいるので、積極的に食べてほしい食材のひとつです。給食では調理方法を工夫して、色々な料理に取り入れています。今回は「特徴的な形に興味をもった」という意見があったひよこ豆を使ったカレーを紹介します。スーパーにも、さまざまな種類の豆が売られていますので、是非活用してみてください！

牛肉とひよこ豆のカレー

【献立名】（令和元年7月19日提供）

麦ごはん・発酵乳・牛肉とひよこ豆のカレー・

きゅうりのあっさり漬け・冷凍みかん

1食分の鉄：7.0mg

（学校給食摂取規準 小学校 3.0mg 中学校 4.0mg）



牛肉とひよこ豆のカレー

【材料】4人分

・じゃがいも	中1個
・牛肉	80g
・ひよこ豆(水煮)	40g
・にんじん	小1本
・たまねぎ	小1個
・にんにく・しょうが	少々
・サラダ油	小さじ1
・カレールウ	70g
・チャツネ	小さじ2
・ケチャップ	大さじ1
・塩・こしょう	少々

- カレーの中にうずら卵を入れると、さらに鉄の摂取量が上がります。
- ビタミンCを豊富に含む冷凍みかんを組み合わせること
で、鉄の吸収がよくなるようにしました。



* 豆の形がひよこの頭に似ています。

* ミネラルやビタミン類も多いです。

【作り方】

- ① ジャがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし型に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒め、牛肉と①の野菜を入れ、塩・こしょうして炒める。
- ③ ②に水をいれ、材料が柔らかくなったらひよこ豆、チャツネ、ケチャップ、カレールウを入れて煮込む。 * ソースやワイン、牛乳などを加えて好みの味に調整してください。

★ 鉄は、ビタミンCの他にも、たんぱく質をいっしょにとることで吸収率がアップします。

★ 身長が伸びる時期や日常的にスポーツをする場合は、積極的にとるようしましょう。



あいさいさん