

鉄

栄養強化献立



成長期は、体の成長に伴い血液や筋肉量が増加し鉄の必要量も増えます。レバーには、鉄が多く含まれていますが、臭いや食感が苦手な人も多いようで、実際に購入したり、調理したりすることは、敬遠されがちです。そこで、今回はレバーを食べやすくした献立を紹介します！

鉄分たっぷりごはん

【献立名】（10月28日提供）

鉄分たっぷりごはん（ごはん、鉄分たっぷりごはんの具）・牛乳・大根のうま煮・小松菜のおかか和え
1食分の鉄：3.9mg（学校給食摂取基準 小学校 3.0mg 中学校 4.0mg）



鉄分たっぷり
ごはん

【材料】4人分

・鶏レバー	30g
・鶏ひき肉	80g
・ひじき	4g
・玉ねぎ	20g(小 1/8 個)
・むき枝豆(冷凍)	20g
・しょうが	2g
・サラダ油	小さじ 1/2
★しょうゆ	小さじ 2
★上白糖	小さじ 2
★酒	小さじ 1
・ごはん	お茶碗4杯分

【作り方】

- ① 鶏レバーは血が残らないようによく洗い、水につけ、ひとつまみの塩を入れ15～20分くらい浸す。
（途中で水をかえるとよい）
- ② 鶏レバーはミンチ状になるように細かく切る。ひじきは戻しておく。玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ むき枝豆は、色よくゆでる。
- ④ フライパンに、サラダ油を熱し、しょうが、鶏ひき肉、鶏レバーを入れていためる。色が変わったら、玉ねぎ、ひじきを入れさらにいためる。★の調味料で味を付け、むき枝豆を入れる。
- ⑤ ご飯に④の具を混ぜ合わせる。

★ レバーは、新鮮なものを選ぶと臭みも少なく食べやすいです。臭みが気になる場合は、牛乳に浸して臭みをとる方法もあります。

★ 鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」は、体内で吸収されやすいので効果的に鉄を取ることが出来ます。レバーやその他の肉類、魚に多く含まれています。



あいさいさん