

鉄

栄養強化献立



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

【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)



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

【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い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!

- ★ 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。

