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）

○　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。

【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

＊　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 じゃがいもは一口大、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、積極的にとるようにしましょう。

愛西市教職員会　　栄養教諭・学校栄養職員部会