

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」という意見があつ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

- 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なしましょう。



あいさいさん