

# 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