



11月の給食より、鉄分が多くとれるレシピを2品紹介します！

分量は目安です。ご家庭で調節してください。

☆ 厚揚げのチリソース ☆ (4人分)

材料	分量	作り方
厚揚げ 1/2枚 ねぎ 玉ねぎ サラダ油 トマトケチャップ 豆板醤 砂糖 酢 こいくちしょうゆ 水 かたくり粉	4 切 1/4本 1/4個 小さじ1/4 大さじ1弱 少々 小さじ1弱 小さじ1 大さじ1/2 大さじ1 少々	① ねぎは粗みじん切り、玉ねぎは薄くスライスする。 ② 小鍋に油をしき、ねぎと玉ねぎをよく炒める。 ③ A の調味料と水をよく混ぜて、②に加えて加熱する。 ④ ③に水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。 ⑤ 厚揚げは、フライパンで蒸し焼きにする。 ⑥ お皿に⑤を盛り、④をかける。

厚揚げなどの大豆製品には、鉄分とカルシウムが多く含まれています。給食では蒸し焼きにし、おろしソースや肉みそなどをかけて出しています。



☆ 野菜とあさりのスープ ☆ (4人分)

材料	分量	作り方
キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな 冷凍あさりむきみ 豆腐 チキンがらスープ液 (なければ粉末チキンスープ素) 水 こいくちしょうゆ 塩 こしょう	2枚 小1/3本 1/4個 1株 40g 1/8丁 20g (少々) 500ml 小さじ1 小さじ1/3 少々	① キャベツは短冊切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは細い短冊切り、こまつなは2cmの長さに切る。 ② 冷凍あさは、解凍する。 ③ 水とチキンスープを火にかけ、あさりを入れて煮て、野菜を順に入れて煮る。 ④ 調味し、こまつなを加えて一煮する。

あさりや、小松菜・ほうれん草などの葉物には、鉄分が多く含まれています。鉄分は不足しやすい栄養素の一つです。いろいろな食品を組み合わせ、多くとれるようにしています。

