

がつ きゅうしょく しょうかい
6月の給食レシピ紹介 ~アイアンメニュー~



ず
のり酢あえ



エネルギー:34kcal たんぱく質:2.7g 脂質:2.2g 炭水化物:1.4g カルシウム:58mg 鉄:0.9mg 食物繊維:1.2g 塩分:0.3g

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

こまつな	160g
もやし	80g
にんじん	20g
ツナ	40g
刻みのり	4g
白いりごま	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
こくもつす	おお
穀物酢	おお 大さじ1/2弱

つく かた
作り方

- ① 小松菜はゆでて水にさらし、水気を絞って、2~3cmに切る。
- ② もやしはさっとゆでて水にさらし、水気を絞る。
- ③ 人参は千切りにし、ゆでて水にさらし、水気を絞る。
- ④ ツナはざるにあげ、油分や水分をきる。
- ⑤ ①~③の野菜と④のツナを合わせ、調味料で和える。
- ⑥ 白ごま、刻みのりを加え、よく混ぜ合わせる。

ちようり
★調理のポイント

- ・野菜はしっかりと水気を切ってください。ツナは油分を切りすぎないことが美味しく仕上げるコツです。
- ・調味料で味をととのえてから、ごまを加え、最後にたっぷりののりを少しずつ加えて混ぜ合わせます。

えいようひとくち
★栄養一メモ

毎月1日または1のつく日には、「アイアン給食」を取り入れています。アイアンとは英語で鉄という意味です。鉄は、体中に酸素や栄養素を運ぶ血液の材料となります。アイアンメニューの「のり酢あえ」には、鉄が多く含まれる小松菜を取り入れています。鉄は不足しがちな栄養素なので、食事からしっかり取り入れることが大切です。

料理のきほん・調味料の分量を計る計量スプーンは大さじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。

1カップは200ccのことです。