



鉄分もりもり深川めし風混ぜご飯

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

中学生に不足しがちな鉄を含んだ小松菜を使っています。また、たんぱく質やミネラルをとるために、あさりを取り入れました。ごぼうはさがきにし、シャキシャキとした食感を強調させました。ご飯に混ぜるため、しょうゆで味を濃くしました。



地場産食材
小松菜

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）		【作り方】
ご飯	880g	① 油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらす。小松菜は1cm幅に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。あさりの佃煮はほぐしておく。 ② サラダ油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。 ③ Aで調味し、油揚げを入れ、煮る。 煮えにくい場合は水（分量外）を少量加える。 ④ あさりの佃煮、小松菜を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。 ⑤ 塩で味をととのえる。 ※ 出来上がった具をご飯に混ぜて食べます。
あさりの佃煮	80g	
油揚げ	20g	
にんじん	70g	
ごぼう	40g	
小松菜	70g	
サラダ油	小さじ1	
A 三温糖	小さじ1/2	
酒	小さじ1/3	
しょうゆ（こいくち）	小さじ1	
塩	少々	

【審査員のコメント】

不足しがちな鉄に注目し、あさりや小松菜を使用する食材の工夫がされています。深川めしにするというアイデアが生かされた献立です。