

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。  
令和5年度のテーマは  
「健康な身体をつくる！カルシウム・鉄たっぷりメニュー」でした。

# カル鉄中華粥



## 材 料 【材料：4人分】

- 米…2合
- 水…1.4L
- 鶏レバー…100g
- 厚揚げ…50g
- にんじん…20g
- 大豆（水煮）…50g
- 小松菜…50g
- しょうが…15g
- うずらの卵（水煮）…10個
- 塩…5g
- しょうゆ…小さじ2
- ごま油…小さじ2
- みりん…大さじ1
- しらす干し…20g

A



## 作り方

- ① 鍋に1.4Lの水と洗った米を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にする。
  - ② 別の鍋に湯を沸かし、1cmに角切りをした鶏レバーを茹でる。ざるにあげて水洗いする。
  - ③ 厚揚げを3cmの長さの細切り、にんじんを2cmの長さの千切りにする。
  - ④ ②、③、大豆を①の鍋に加える。
  - ⑤ 小松菜を1cmの長さ、しょうがをみじん切り、うずらの卵を半分に切る。
  - ⑥ ⑤を④の鍋に入れてさっと混ぜる。Aを加えてひと煮立ちさせる。
  - ⑦ 火を止め、器に盛り付け、しらす干しをのせる。
- ※加熱時間は①～⑥まで約30分程度