

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートのマーボー春雨			
料理分類		副菜	県産食材 使用商品名	大豆ミート、きくらげ	
給食会 取扱製品	材料名(1人分)		分量(g)	アレルギー28品目	作り方
○	春雨		8		
○	大豆ミート		5	大豆	
○	きくらげ		5		
○	たけのこ水煮		7		
	人参		5		
	ピーマン		5		
	オイスターソース		0.5		
	料理酒		1		
○	醤油		2	小麦、大豆	
○	中華スープストック		1	鶏肉、大豆	
	合 計		39.5		
ちょっとひと言					
<p>いろいろな材料をつかっていますが、大豆ミートと、よく味がからみ合って、おいしく食べられます。</p>					
					
栄養価		1食当たり			
エネルギー	64 kcal	マグネシウム	24 mg	ビタミンB1	0.03 mg
たんぱく質	2.7 g	鉄	2.3 mg	ビタミンB2	0.05 mg
脂質	1.0 g	亜鉛	0.4 mg	ビタミンC	4 g
炭水化物	7 g	レチノール		μgRE	0.7 g
ナトリウム	117 mg	ベータカロテン当量	435	μgRE	3.7 g
カルシウム	32 mg	レチノール当量	36	μgRE	0.3 g