

## 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なす			
料理分類		副菜	県産食材 使用商品名	大豆ミート	
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	
○	大豆ミート	10	大豆	・細長く切ったなすとピーマンは、さっと揚げておく。 ・戻した大豆ミート、なす、ピーマンを炒め合わせたら、調味料を入れて味付けし、最後に水で溶いた片栗粉を回し入れて、とろみをつける。	
	なす	20			
	ピーマン	5			
	豆板醤	0.5	小麦、大豆		
	砂糖	1			
○	鶏ガラスープの素	1	鶏肉		
	酒	1			
○	片栗粉	1			
○	揚げ油				
	合 計	39.5			
ちょっとひと言					
揚げたなすとピーマンに、大豆ミートがとても良くなじんで、おいしくいただけます。					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	61 kcal	マグネシウム	27 mg	ビタミンB1	0.07 mg
たんぱく質	3.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンB2	0.02 mg
脂質	2.7 g	亜鉛	0.5 mg	ビタミンC	5 g
炭水化物	7 g	レチノール	0.1 μgRE	食物繊維水溶性	0.8 g
ナトリウム	29 mg	ベータカロテン当量	44 μgRE	食物繊維不溶性	1.6 g
カルシウム	17 mg	レチノール当量	3 μgRE	食塩相当量	0.03 g