


## 学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入りひじき炒め煮			
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	
○	干しひじき	2.5		・大豆ミートはお湯で戻し、水気を切っておく。 ・ひじきも戻し、水気を切っておく。 ・材料を炒めあわせ、煮えたら調味料で味付けする。	
	にんじん	10			
○	糸コンニャク	15			
○	大豆ミート	2	大豆		
	だし汁	25			
	みりん	4.5			
○	しょうゆ	4.5	小麦、大豆		
○	油	1			
合 計		64.5			
ちょっと一言					
大豆ミートは水分を吸収し、口当たりも良くできるのが特徴です。					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	38 kcal	マグネシウム	25 mg	ビタミンB1	0.02 mg
たんぱく質	1.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンB2	0.05 mg
脂質	1.4 g	亜鉛	0.2 mg	ビタミンC	1 mg
炭水化物	6 g	レチノール		食物繊維水溶性	0.2 g
ナトリウム	281 mg	ベータカロテン当量	912.5	食物繊維不溶性	1.9 g
カルシウム	54 mg	レチノール当量	83	食塩相当量	0.7 g