

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入りきんぴらごぼう			
料理分類		副菜	県産食材 使用商品名	ごぼう、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	
○	ごぼう(カット済み)	38		・大豆ミートはお湯で戻し、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し、ごまをふりかける。	
	にんじん	15			
○	大豆ミート	2.5	大豆		
○	糸こんにゃく	10			
	だし汁	38			
○	しょうゆ	9	小麦、大豆		
	みりん	9			
	砂糖	3			
○	油	0.5			
○	ごま	0.5	ごま		
	合 計	125.5			
ちょっとひと言					
ひき肉入りのきんぴらごぼうよりあっさり出来上がります。 ごぼうやにんじんは味が付きにくいのですが、大豆ミートにしっかり味が付くのでおいしくなります。					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	83 kcal	マグネシウム	30 mg	ビタミンB1	0.03 mg
たんぱく質	2.5 g	鉄	0.7 mg	ビタミンB2	0.03 mg
脂質	1.3 g	亜鉛	0.5 mg	ビタミンC	1 mg
炭水化物	16 g	レチノール		食物繊維水溶性	1.3 g
ナトリウム	487 mg	ベータカロテン当量	1032	食物繊維不溶性	2.2 g
カルシウム	44 mg	レチノール当量	86	食塩相当量	1.2 g