

## 学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入子和え			
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
	にんじん		25		<ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆ミートをお湯で戻し、水気を切っておく。</li> <li>・にんじんはせん切りにする。</li> <li>・たらの子に酒をふりかける。</li> <li>・油でにんじんを炒め、大豆ミート・糸こんにゃくを炒め合わせ、だし汁で煮る。</li> <li>・たらの子を入れ、炒めて塩味が不足の場合は塩を加え、長ネギをちらす。</li> </ul>
○	大豆ミート		4	大豆	
○	糸こんにゃく		20		
	たらの子		7.5		
	長ネギ		5		
○	油		1		
	酒		1		
	だし汁		25		
	合 計		88.5		
ちょっとひと言					
<p>郷土料理の子あえに大豆ミートを入れました。大豆ミートがおいしいだしを吸収し、たらこのように感じられボリュームが出ます。</p>					
栄養価		1食当たり			
エネルギー	49 kcal	マグネシウム	16 mg	ビタミンB1	0.08 mg
たんぱく質	3.6 g	鉄	0.7 mg	ビタミンB2	0.05 mg
脂質	2.0 g	亜鉛	0.5 mg	ビタミンC	5 mg
炭水化物	6 g	レチノール	2 μgRE	食物繊維水溶性	0.4 g
ナトリウム	173 mg	ベータカロテン当量	2079 μgRE	食物繊維不溶性	2.5 g
カルシウム	54 mg	レチノール当量	175 μgRE	食塩相当量	0.4 g