

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入り白菜和え			
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	
○	大豆ミート	4	大豆	・大豆ミートを戻し、加熱し、汁気を取り調味料で味付けする。 ・加熱した材料に大豆ミートを加え、調味料で味付けする。	
	白菜	60			
○	えだまめ	5	大豆		
	鰹節	0.1			
○	しょうゆ	1	小麦、大豆		
	合 計	70.1			
ちょっとひと言					
野菜はキャベツ、もやし、きゅうりなども使用できます。					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	33 kcal	マグネシウム	19 mg	ビタミンB1	0.04 mg
たんぱく質	2.6 g	鉄	0.7 mg	ビタミンB2	0.03 mg
脂質	1.0 g	亜鉛	0.4 mg	ビタミンC	12 mg
炭水化物	4 g	レチノール	0 μgRE	食物繊維水溶性	0.5 g
ナトリウム	60 mg	ベータカロテン当量	73.9 μgRE	食物繊維不溶性	1.3 g
カルシウム	35 mg	レチノール当量	6 μgRE	食塩相当量	0.1 g