

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入り中華春雨サラダ				
料理分類		副菜		<small>県産食材 使用商品名</small> 大豆ミート		
<small>給食会 取扱製品</small>	材料名(1人分)	分量(g)	アレルギー28品目		作り方	
○	緑豆春雨	7				
	人参	10				
	きゅうり	10				
○	大豆ミート	10	大豆			
○	醤油	2	大豆、小麦			
	酢	2				
	砂糖	2				
○	ごま油	1	ごま			
合 計		44				
ちょっとひと言						
あっさりとした春雨サラダに、大豆ミートを加えてみました。ヘルシーな春雨の良いところを生かしながら、風味をそこなわなない味です。						
栄養価	1食当たり					
エネルギー	86 kcal	マグネシウム	27 mg	ビタミンB1	0.03 mg	
たんぱく質	4.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンB2	0.02 mg	
脂質	2.7 g	亜鉛	0.5 mg	ビタミンC	2 g	
炭水化物	7 g	レチノール		<small>μgRE</small>	食物繊維水溶性	1.0 g
ナトリウム	107 mg	ベータカロテン当量	863	<small>μgRE</small>	食物繊維不溶性	1.4 g
カルシウム	21 mg	レチノール当量	72	<small>μgRE</small>	食塩相当量	0.3 g