

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入りまごはやさしいサラダ			
料理分類		副菜		県産食材 使用商品名	大豆ミート、小松菜
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	3	大豆	・大豆ミートはたっぷりのお湯に5分ほど浸し、水気を切ってきっちり絞る。 ・玉ねぎはみじん切り、キャベツは粗みじん切りにする。 ・小松菜は茹でて3cmに切る。 ・しめじは石づきを切り落とし、茹でる。 ・さつまいもは拍子木に切り素揚げする。 ・乾燥ひじきは水もどしし、さっと茹でる。 ・調味料を合わせドレッシングを作る。	
	レタス	20			
	キャベツ	15			
○	小松菜	20			
○	しめじ	10			
	ミニトマト	10			
	さつまいも	20			
○	サラダ油	3			
○	揚げちりめん	2			
○	乾燥ひじき	1			
	マヨネーズ	5	卵		
○	しょうゆ	4	小麦・大豆		
	砂糖	2			
	酢	3			
○	ごま油	1	ごま		
	白すりごま	4	ごま		
合 計					
ちょっと一言					
大豆ミートをクルトン代わりに振りかけてトッピングしました。 カリカリ食感が楽しい、健康に良いといわれる7種類の食材を使った栄養満点のサラダです。					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	161 kcal	マグネシウム	29 mg	ビタミンB1	0.11 mg
たんぱく質	4.2 g	鉄	1.8 mg	ビタミンB2	0.09 mg
脂質	11.0 g	亜鉛	0.5 mg	ビタミンC	18 mg
炭水化物	13 g	レチノール	5 μgRE	食物繊維水溶性	1.4 g
ナトリウム	341 mg	ベータカロテン当量	500 μgRE	食物繊維不溶性	1.8 g
カルシウム	110 mg	レチノール当量	76 μgRE	食塩相当量	0.9 g