

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入りみそ汁			
料理分類		汁物	県産食材 使用商品名	大豆ミート、みそ	
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	・大豆ミートはお湯で戻し、水気を切っておく。 ・じゃがいもは小乱切りにする。 ・にんじんはいちょう切りにする。 ・ねぎはスライス。 ・乾燥わかめを戻す。 ・煮えにくいじゃがいも、にんじんを煮る。 ・大豆ミートを煮て火が通ったらわかめを入れ、だし・みそで味付けし、ねぎをはなす。	
	じゃがいも	40			
	にんじん	10			
○	乾燥わかめ	1			
	ネギ	8			
○	みそ	13	大豆		
	顆粒だし	1			
合 計		77			
ちょっとひと言					
じゃがいも、にんじんは沈んでしまうが、わかめ、大豆ミートは浮いてくるので、具沢山にも見える。 (高野とうふより小さいので食べやすい)					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	81 kcal	マグネシウム	31 mg	ビタミンB1	0.04 mg
たんぱく質	4.1 g	鉄	0.8 mg	ビタミンB2	0.03 mg
脂質	1.6 g	亜鉛	0.5 mg	ビタミンC	10 mg
炭水化物	10 g	レチノール		食物繊維水溶性	0.6 g
ナトリウム	720 mg	ベータカロテン当量	855 μgRE	食物繊維不溶性	1.6 g
カルシウム	30 mg	レチノール当量	73 μgRE	食塩相当量	1.8 g