

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入り豚汁			
料理分類		汁物	県産食材 使用商品名	大豆ミート、豚肉、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	5	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。 ・玉ねぎ、白菜なども切っておく。 ・豚肉に酒・しょうがを入れ混ぜておく。 ・煮えにくい材料から煮て、みそで味付けする。	
○	豚肉	20	豚肉		
	じゃがいも	30			
	にんじん	8			
	玉ねぎ	20			
	白菜またはキャベツ	20			
○	マイタケなどのキノコ類	8			
○	みそ	13	大豆		
○	しょうが	0.5			
	酒	0.5			
	だし汁				
合 計		125			
ちょっと一言					
豚汁には、高野とうふ入れることも多いのですが、大豆ミートを入れてみました。材料を油で炒めない、あっさり味の豚汁です。					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	113 kcal	マグネシウム	34 mg	ビタミンB1	0.22 mg
たんぱく質	8.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンB2	0.09 mg
脂質	3.3 g	亜鉛	1.0 mg	ビタミンC	13 mg
炭水化物	10 g	レチノール	0.6 μgRE	食物繊維水溶性	1.0 g
ナトリウム	611 mg	ベータカロテン当量	684 μgRE	食物繊維不溶性	1.4 g
カルシウム	32 mg	レチノール当量	57 μgRE	食塩相当量	1.5 g