


学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入りけの汁			
料理分類		汁物	県産食材 使用商品名	大豆ミート、人参、ごぼう、味噌	
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
	大根	30			
	人参	10			
	ごぼう	10			
	ふき	10			
	ぜんまい	10			
	わらび	10			
○	高野豆腐	2		大豆	
	こんにゃく	30			
○	油揚げ	3		大豆	
○	大豆ミート	10		大豆	
○	味噌	10		大豆	
○	だし昆布	1			
○	和風だし	1			
合 計		137			
ちょっとひと言					
けの汁に入れる豆類は、大豆、金時豆、大豆をすりつぶしたずんだなどを使いますが、大豆ミートにすると、細かく切ったけの汁の材料によく合い、お手軽に作ることができます。					
栄養価		1食当たり			
エネルギー	98 kcal	マグネシウム	52 mg	ビタミンB1	0.03 mg
たんぱく質	7.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンB2	0.03 mg
脂質	3.5 g	亜鉛	0.9 mg	ビタミンC	2 g
炭水化物	9 g	レチノール		食物繊維水溶性	1.6 g
ナトリウム	562 mg	ベータカロテン当量	728	食物繊維不溶性	3.4 g
カルシウム	73 mg	レチノール当量	61	食塩相当量	1.4 g