

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートのコロッケ			
料理分類		主菜		県産食材 使用商品名	かぼちゃ、大豆ミート、卵
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
○	かぼちゃ(じゃがいも)		70		・大豆ミートはお湯で戻してザルで水切りする。 ・みじん切り野菜と大豆ミートを炒めて味付けする。 ・ゆでたかぼちゃ(じゃがいも)でコロッケを作る。 ・衣はパン粉にドライ大豆ミートを混ぜて付ける。
	玉ねぎ		15		
	にんじん		10		
○	大豆ミート		5	大豆	
○	塩		少々		
	こしょう		少々		
	小麦粉		3	小麦	
○	卵		5	卵	
	パン粉		5	小麦	
○	大豆ミート		5	大豆	
	油				
合 計			118		
ちょっとひと言					
大豆ミートをそのままつけると、香ばしくておいしいです。 焦げやすいので油の温度に注意が必要です。					
					
栄養価					
エネルギー	145 kcal	マグネシウム	4 mg	ビタミンB1	0.12 mg
たんぱく質	6.8 g	鉄	1.5 mg	ビタミンB2	0.10 mg
脂質	4.6 g	亜鉛	1.0 mg	ビタミンC	13 mg
炭水化物	18 g	レチノール	7 μgRE	食物繊維水溶性	1.5 g
ナトリウム	74 mg	ベータカロテン当量	1412 μgRE	食物繊維不溶性	3.6 g
カルシウム	40 mg	レチノール当量	175 μgRE	食塩相当量	0.2 g