

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入りアップルハンバーグ			
料理分類	主菜	県産食材 使用商品名	大豆ミート、豚ひき肉、りんご、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	
○	大豆ミート	20	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しぼる。 ・玉ねぎはみじん切り、りんごは皮をむき1cm角に切る。 ・玉ねぎを炒め冷ましておく。 ・パン粉に牛乳、溶きたまごを混ぜておく。 ・ボールに豚ひき肉、塩、こしょうを入れしっかり練り混ぜてから大豆ミートを加えてよく混ぜる。 ・玉ねぎ、パン粉を加えよくかき混ぜる。りんごを入れさらに混ぜ合わせる。小判型に形を整え、中心を少しくぼませる。 ・油をひき温めたフライパンに生地を入れ中火で焦げ目がつくまで焼く。ひっくり返して弱火で蓋をして5分ほどしっかり中まで焼く。 ・フライパンにソースの材料を入れ中火にかけとろみがつくまでかき混ぜる。 ・皿にハンバーグをのせ、ソースをかける。	
○	豚ひき肉	20	豚肉		
	玉ねぎ	30			
	りんご	30	りんご		
	パン粉	8	小麦		
	牛乳	8	乳		
○	たまご	10	卵		
○	食塩	0.5			
	こしょう	少々			
	ナツメグ	少々			
○	サラダ油	2			
○	トマトケチャップ	10			
○	ウスターソース	5			
	酒	3			
	水	5			
○	しょうゆ	1	小麦、大豆		
	砂糖	1			
○	バター	2			
合 計		155.5			
ちよつとひと言					
ひき肉と一緒に使うことによって、大豆ミートがひき肉から出たうま味たっぷりの汁を吸って、柔らかくジューシーに焼きあがります。生のりんごを入れることで、ほのかな酸味と甘みも味わえます。					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	243 kcal	マグネシウム	62 mg	ビタミンB1	0.24 mg
たんぱく質	14.6 g	鉄	2.2 mg	ビタミンB2	0.13 mg
脂質	10.6 g	亜鉛	1.6 mg	ビタミンC	4 mg
炭水化物	21 g	レチノール	28 μgRE	食物繊維水溶性	1.8 g
ナトリウム	614 mg	ベータカロテン当量	66 μgRE	食物繊維不溶性	3.1 g
カルシウム	53 mg	レチノール当量	37 μgRE	食塩相当量	1.2 g