

## 学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートのれんこんつくね			
料理分類		主菜	県産食材 使用商品名	大豆ミート	
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		10	大豆	・れんこんは粗めにおろし、絞らないで5分程、自然に水気を切る。 ・戻した大豆ミート、れんこん、細かく切った青じそ、おろし生姜を混ぜて、片栗粉を入れ、6等分に丸く成形してフライパンで、中火できつね色に焼く。 ・たれを沸騰させて、つくねにかける。
○	れんこん		15		
○	おろし生姜		1		
	青じそ		0.5		
○	片栗粉		2		
	タレ みりん		2		
	酒		1		
○	醤油		2	小麦、大豆	
合 計			33.5		
ちょっとひと言					
シャキシャキとしたれんこんの歯ざわりと甘み、ほどよい醤油味が食欲を増してくれます。					
栄養価		1食当たり			
エネルギー	95 kcal	マグネシウム	46 mg	ビタミンB1	0.06 mg
たんぱく質	6.8 g	鉄	3.0 mg	ビタミンB2	0.08 mg
脂質	0.7 g	亜鉛	0.4 mg	ビタミンC	1 g
炭水化物	17 g	レチノール	1.5 μgRE	食物繊維水溶性	1.4 g
ナトリウム	215 mg	ベータカロテン当量	152.5 μgRE	食物繊維不溶性	1.4 g
カルシウム	78 mg	レチノール当量	27 μgRE	食塩相当量	0.6 g