

## 学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートとおからのハンバーグ			
料理分類		主菜	県産食材 使用商品名	大豆ミート、卵、にんにく	
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	・戻した大豆ミートと、おから、みじん切りにした玉ねぎ、溶き卵を混ぜたら、片栗粉、調味料を混ぜ、ハンバーグ状にして焼く。	
	おから	10	大豆		
○	卵	10	卵		
○	ソテーオニオン	20			
○	おろしにんにく	1			
○	片栗粉	2			
	ナツメグ	適量			
	みりん	2			
	こしょう	適量			
○	塩	0.5			
合 計		55.5			
ちょっとひと言					
肉のハンバーグとは違ったヘルシー感を味わってみてください。しっかりまとまって、おいしく食べられます。					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	86 kcal	マグネシウム	30 mg	ビタミンB1	0.04 mg
たんぱく質	5.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンB2	0.05 mg
脂質	3.1 g	亜鉛	0.6 mg	ビタミンC	2 mg
炭水化物	8 g	レチノール	μgRE	食物繊維水溶性	0.8 g
ナトリウム	232 mg	ベータカロテン当量	2 μgRE	食物繊維不溶性	2.3 g
カルシウム	34 mg	レチノール当量	15 μgRE	食塩相当量	0.6 g