

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートの揚げぎょうざ			
料理分類	主菜	県産食材 使用商品名	大豆ミート、にんにく、赤味噌		
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	
○	大豆ミート	200	大豆	・大豆ミートはお湯で戻し、しっかりと水を切る。 ・れんこん、たけのこ、戻したしいたけは粗みじん切り。 ・にんにく、しょうがはみじん切り。 ・鍋にごま油を入れ、中火で熱し、にんにく、しょうが、大豆ミート、②の材料を入れて炒め、さらに調味料を加える。 ⑤汁気がなくなるように。 ⑥餃子の皮で具を包み半月型にして、フォークの先で押し付ける。 ⑦揚げ油で約2分揚げる。	
○	れんこん	90			
○	たけのこ水煮	60			
○	干しいたけ	30			
○	にんにく	1かけ			
○	しょうが	10			
○	ゴマ油	大さじ1	ごま		
○	赤味噌	大さじ2	大豆		
	紹興酒	大さじ1			
	水	大さじ1			
	みりん	大さじ1			
	砂糖	小さじ2			
○	醤油	小さじ1	小麦、大豆		
	オイスターソース	小さじ1			
	餃子の皮		小麦		
合 計		390			
ちょっとひと言					
れんこんはごぼうでもOK！プラス県産きくらげも！ 皮の大きさにより作れる個数は異なります。					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	kcal	マグネシウム	mg	ビタミンB1	mg
たんぱく質	g	鉄	mg	ビタミンB2	mg
脂質	g	亜鉛	mg	ビタミンC	g
炭水化物	g	レチノール	μgRE	食物繊維水溶性	g
ナトリウム	mg	ベータカロテン当量	μgRE	食物繊維不溶性	g
カルシウム	mg	レチノール当量	μgRE	食塩相当量	g