

## 学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		そぼろ肉じゃが			
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	20	大豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆ミートはお湯で戻し、水気を切っておく。</li> <li>・じゃがいもは一口大に切り水にさらす。にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはくし切りにする。</li> <li>・しらたき、さやいんげんは食べやすい長さに切る。</li> <li>・サラダ油で玉ねぎを炒める。</li> <li>・いんげん以外の材料を加え炒める。</li> <li>・水を加え沸騰させる。</li> <li>・調味料を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。</li> <li>・最後にカットしたさやいんげんを加え、味を含ませる。</li> </ul>	
	じゃがいも	75			
	にんじん	18			
	たまねぎ	40			
	しらたき	25			
	さやいんげん	12.5			
	水	75			
	みりん	3			
○	醤油	13	小麦、大豆		
	砂糖	2			
	サラダ油	1			
	合 計	284.5			

ちょっと一言

じゃがいものほか、長芋やアピオスでもおいしくできますよ。



栄養価	1食当たり				
エネルギー	193 kcal	マグネシウム	76 mg	ビタミンB1	0.11 mg
たんぱく質	11.2 g	鉄	2.6 mg	ビタミンB2	0.06 mg
脂質	4.5 g	亜鉛	1.2 mg	ビタミンC	12 mg
炭水化物	33 g	レチノール		食物繊維水溶性	5.5 g
ナトリウム	674 mg	ベータカロテン当量	1241 μgRE	食物繊維不溶性	8.2 g
カルシウム	73 mg	レチノール当量	104 μgRE	食塩相当量	1.7 g