


学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートのキーマカレー				
料理分類	主食	県産食材 使用商品名	精米、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	・玉ねぎ、人参はみじん切りにして、他の材料は1cm角にする。 ・玉ねぎをよく炒めたら、人参を加えて炒め、戻した大豆ミートと半量のトマト、他の材料を軽く炒めて水を入れ5分位煮込み、残りのトマトを入れ、カレールウで味を整える。		
	玉ねぎ	40				
	人参	15				
	トマト	15				
	なす	15				
	エリンギ	10				
	ピーマン	5				
○	パプリカ	10				
○	カレーフレーク	20	小麦、大豆、バナナ、りんご、鶏肉			
○	サラダ油	2				
	精米	80				
合 計		222				
ちょっとひと言						
挽肉が定番のキーマカレーですが、大豆ミートに変えてもとてもおいしく食べられます。食べる人をがっかりさせません。						
栄養価	1食当たり					
エネルギー	474 kcal	マグネシウム	60 mg	ビタミンB1	0.56 mg	
たんぱく質	11.4 g	鉄	2.4 mg	ビタミンB2	0.13 mg	
脂質	10.6 g	亜鉛	1.9 mg	ビタミンC	25 g	
炭水化物	g	レチノール		μgRE	食物繊維水溶性	1.2 g
ナトリウム	635 mg	ベータカロテン当量	1429	μgRE	食物繊維不溶性	4.7 g
カルシウム	48 mg	レチノール当量	126	μgRE	食塩相当量	1.6 g