


学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートの3色丼			
料理分類		主食	県産食材 使用商品名 精米、大豆ミート、ほうれん草		
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	・大豆ミートは、お湯でもどしてザルで水切りする。 ・鍋に大豆ミートと調味料、水を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮詰める。 ・卵を炒り卵にする。 ・ほうれん草を茹でて刻んでごま和えにする。 ・ご飯の上に大豆ミートとそぼろと炒り玉子、ほうれん草を盛り付ける。
○	しょうゆ		5	小麦、大豆	
	料理酒		5		
	みりん		3		
	砂糖		3		
○	おろし生姜		2		
	水				
○	卵		30	卵	
	砂糖		2		
○	塩		0.5		
○	油		1		
○	ほうれん草		50		
○	しょうゆ		1	小麦、大豆	
○	ごま			ごま	
	精米		80		
合計			202.5		
ちょっとひと言 大量調理では冷凍の炒り卵を使用してもいいでしょう。 3種類を分けて配缶できない場合は、混ぜてもいいでしょう。 ほうれん草のごま和えをインゲンやグリーンピースに変えると調理もしやすくなります。					
					
栄養価		1食当たり			
エネルギー	463 kcal	マグネシウム	97 mg	ビタミンB1	0.43 mg
たんぱく質	17.9 g	鉄	3.8 mg	ビタミンB2	0.26 mg
脂質	8.1 g	亜鉛	2.7 mg	ビタミンC	11 g
炭水化物	77 g	レチノール	42 μgRE	食物繊維水溶性	1.7 g
ナトリウム	674 mg	ベータカロテン当量	3005 μgRE	食物繊維不溶性	3.9 g
カルシウム	113 mg	レチノール当量	545 μgRE	食塩相当量	1.7 g