

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートのドライカレー			
料理分類		主食	県産食材 使用商品名	大豆ミート、にんじん	
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	40	大豆	<ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ・カレールウ、ケチャップ、スープの素、中濃ソース、クリームチーズは溶かして混ぜておく。 ・バターをとかし、大豆ミートを炒めて、酒を入れる。 ・玉ねぎ、にんじんをいれ炒めた後、焦げないように、水を少しだけいれて煮込む。 ・混ぜておいた調味料を入れて仕上げる。 	
○	玉ねぎ	50			
	にんじん	15			
○	カレールウ	8	小麦、大豆、鶏肉、りんご		
○	トマトケチャップ	2			
	スープの素	2			
○	中濃ソース	2			
	スプレッドチーズ	2	乳		
○	無塩バター	1	乳		
	酒	1			
合 計		123			
ちょっとひと言					
<p>子供たちに人気のドライカレーを、豚ひき肉の代わりに大豆ミートを使用して作ります。 淡泊な味の大豆ミートも、カレーの味付けが食欲をそそります。</p>					
栄養価		1食当たり			
エネルギー	528 kcal	マグネシウム	120 mg	ビタミンB1	0.50 mg
たんぱく質	21.2 g	鉄	4.4 mg	ビタミンB2	0.09 mg
脂質	11.1 g	亜鉛	3.0 mg	ビタミンC	4 g
炭水化物	87 g	レチノール	11.4 μgRE	食物繊維水溶性	3.0 g
ナトリウム	543 mg	ベータカロテン当量	1262 μgRE	食物繊維不溶性	6.3 g
カルシウム	86 mg	レチノール当量	117 μgRE	食塩相当量	1.4 g