


学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートのビビンバ				
料理分類		主食	県産食材 使用商品名	大豆ミート、ほうれん草、精米		
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		5	大豆	作り方	
	ぜんまい水煮		20			
	人参		15			
○	ほうれん草		15			
○	玉ねぎ		20			
	もやし		15			
○	ごま油		1	ごま		
	料理酒		1			
○	醤油		2	小麦、大豆		
	豆板醤		0.1			
○	中華スープストック		1	小麦、大豆		
	精米		80			
合 計			175.1			
ちょっとひと言						
子供たちの大好きなビビンバに、大豆ミートを使ってみました。さっぱりとした仕上がりになっています。						
栄養価		1食当たり				
エネルギー	342 kcal	マグネシウム	47 mg	ビタミンB1	0.42 mg	
たんぱく質	8.7 g	鉄	1.6 mg	ビタミンB2	0.09 mg	
脂質	2.9 g	亜鉛	1.6 mg	ビタミンC	6 g	
炭水化物	59 g	レチノール		μgRE	食物繊維水溶性	0.8 g
ナトリウム	220 mg	ベータカロテン当量	2149	μgRE	食物繊維不溶性	3.0 g
カルシウム	46 mg	レチノール当量	253	μgRE	食塩相当量	0.5 g