

## 学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		炊き込みごはん																																													
料理分類		主食		県産食材 使用商品名																																											
				精米、大豆ミート、ベビーホタテ、ごぼう																																											
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																																										
○	精米		80		・大豆ミートはお湯で戻し、水気を切っておく。 ・米は研いで、ざるに開けておく。 ・ベビーホタテは半分に切る。 ・ごぼうはさがき、人参はせん切り、油揚げは細切りにする。 ・干しいたけは水で戻し、戻し汁は取っておく。 ・鍋に米を入れ、調味料と分量の水(戻し汁含む)を入れ、かき混ぜ、上に具材をのせて炊飯する。 ・炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛りつける。																																										
○	大豆ミート		10	大豆																																											
○	ベビーホタテ		20																																												
○	ごぼう		10																																												
	にんじん		5																																												
○	油揚げ		5	大豆																																											
○	干しいたけ		1																																												
○	しょうゆ		12	小麦、大豆																																											
	酒		3																																												
	砂糖		1																																												
	水		100~125																																												
	みりん		3																																												
合 計			150																																												
ちょっとひと言																																															
干しいたけの代わりにしめじやまいたけを使うと、秋の季節感が出てやさしい味わいになります。 大豆ミートとの相性もピッタリです。																																															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養価</th> <th colspan="4">1食当たり</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>393 kcal</td> <td>マグネシウム</td> <td>70 mg</td> <td>ビタミンB1</td> <td>0.40 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>14.2 g</td> <td>鉄</td> <td>2.5 mg</td> <td>ビタミンB2</td> <td>0.14 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>4.4 g</td> <td>亜鉛</td> <td>2.4 mg</td> <td>ビタミンC</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>71 g</td> <td>レチノール</td> <td>3 μgRE</td> <td>食物繊維水溶性</td> <td>1.0 g</td> </tr> <tr> <td>ナトリウム</td> <td>694 mg</td> <td>ベータカロテン当量</td> <td>461 μgRE</td> <td>食物繊維不溶性</td> <td>2.4 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>48 mg</td> <td>レチノール当量</td> <td>45 μgRE</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.8 g</td> </tr> </tbody> </table>						栄養価		1食当たり				エネルギー	393 kcal	マグネシウム	70 mg	ビタミンB1	0.40 mg	たんぱく質	14.2 g	鉄	2.5 mg	ビタミンB2	0.14 mg	脂質	4.4 g	亜鉛	2.4 mg	ビタミンC	1 g	炭水化物	71 g	レチノール	3 μgRE	食物繊維水溶性	1.0 g	ナトリウム	694 mg	ベータカロテン当量	461 μgRE	食物繊維不溶性	2.4 g	カルシウム	48 mg	レチノール当量	45 μgRE	食塩相当量	1.8 g
栄養価		1食当たり																																													
エネルギー	393 kcal	マグネシウム	70 mg	ビタミンB1	0.40 mg																																										
たんぱく質	14.2 g	鉄	2.5 mg	ビタミンB2	0.14 mg																																										
脂質	4.4 g	亜鉛	2.4 mg	ビタミンC	1 g																																										
炭水化物	71 g	レチノール	3 μgRE	食物繊維水溶性	1.0 g																																										
ナトリウム	694 mg	ベータカロテン当量	461 μgRE	食物繊維不溶性	2.4 g																																										
カルシウム	48 mg	レチノール当量	45 μgRE	食塩相当量	1.8 g																																										