

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入り切り干し大根炒め煮			
料理分類		副菜	県産食材 使用商品名	切り干し大根、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
○	切り干し大根	10			・大豆ミートはお湯で戻し、水気を切っておく。 ・切干大根、干しいたけもそれぞれ戻しておく。 ・にんじんはせん切りにする。 ・材料を油で炒めあわせたら、調味料を入れ味付けし、ゆで青豆を入れて、煮ふくめる。
	にんじん	10			
○	大豆ミート	3	大豆		
	ゆで青豆(冷凍)	5			
○	干しいたけ	1			
	だし汁	38			
○	醤油	4.5	小麦、大豆		
	みりん	4.5			
	酒	3.8			
	砂糖	1.5			
○	油	2			
合計		83.3			
ちょっと一言					
大豆ミート・切干大根に味が染みて2倍おいしくなります。 切り干し大根と大豆ミートの色合いが同じで大豆ミートが入っているのがわかりづらいため、青豆を入れてみました					
栄養価		1食当たり			
エネルギー	104 kcal	マグネシウム	29 mg	ビタミンB1	0.08 mg
たんぱく質	3.8 g	鉄	0.9 mg	ビタミンB2	0.05 mg
脂質	2.7 g	亜鉛	0.4 mg	ビタミンC	2 mg
炭水化物	14 g	レチノール		食物繊維水溶性	1.7 g
ナトリウム	313 mg	ベータカロテン当量	689 μgRE	食物繊維不溶性	2.5 g
カルシウム	63 mg	レチノール当量	58 μgRE	食塩相当量	0.8 g