

## 学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入りかぼちゃシチュー				
料理分類		汁物	県産食材 使用商品名			大豆ミート、かぼちゃ、牛乳
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		8	大豆	・大豆ミートはお湯で戻して、水気を切っておく。 ・材料を炒めあわせ、煮えたら牛乳・調味料で味付けする。 ※冷凍かぼちゃ使用の際は崩れやすいので注意する。	
○	かぼちゃ(冷凍カット)		50			
	にんじん		20			
○	枝豆(冷凍)		5			
○	玉ねぎ		30			
○	ベーコン		10	豚肉		
○	シチュールー		13	大豆、小麦、乳、豚肉、鶏肉		
	牛乳		80	乳		
○	油		1			
○	塩		少々			
	こしょう		少々			
	合 計		217			
ちょっと一言						
秋なのでかぼちゃにしましたが、シチュー、ポタージュなどに気軽に大豆ミートを入れることが出来る。 ※ポタージュでは大豆ミートをクルトンのような使い方ができるのでは！						
栄養価		1食当たり				
エネルギー	242 kcal	マグネシウム	44 mg	ビタミンB1	0.18 mg	
たんぱく質	11.1 g	鉄	1.4 mg	ビタミンB2	0.21 mg	
脂質	12.0 g	亜鉛	1.0 mg	ビタミンC	13 mg	
炭水化物	24 g	レチノール	24 μgRE	食物繊維水溶性	1.3 g	
ナトリウム	652 mg	ベータカロテン当量	2093 μgRE	食物繊維不溶性	3.3 g	
カルシウム	131 mg	レチノール当量	210 μgRE	食塩相当量	1.7 g	