

## 学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入りオムレツ																																													
料理分類	主菜	県産食材 使用商品名	大豆ミート、卵																																												
給食会 取扱製品	材料名(1人分)	分量(g)	アレルギー28品目	<b>作り方</b> ・玉ねぎはスライス、しめじはほぐしておく。 ・戻した大豆ミート、玉ねぎ、しめじを炒め、調味する。 ・卵を割りほぐし、炒めた材料を具にしオムレツ型に焼く。 ・ケチャップを添える。																																											
○	大豆ミート	15	大豆																																												
○	卵	1個	卵																																												
○	玉ねぎ	30																																													
○	しめじ	10																																													
○	塩	少々																																													
	こしょう	少々																																													
○	油																																														
○	トマトケチャップ																																														
合 計		55																																													
ちょっとひと言																																															
玉ねぎは炒めると甘くなり、大豆ミートもまろやかな味なので、炒めるときに塩・こしょうで軽く調味しておく、具材もおいしくいただけます。																																															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>栄養価</b></td> <td colspan="5" style="text-align: center;"><b>1食当たり</b></td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>165 kcal</td> <td>マグネシウム</td> <td>44 mg</td> <td>ビタミンB1</td> <td>0.09 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>14.6 g</td> <td>鉄</td> <td>2.3 mg</td> <td>ビタミンB2</td> <td>0.25 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>10.4 g</td> <td>亜鉛</td> <td>1.5 mg</td> <td>ビタミンC</td> <td>2 mg</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>9 g</td> <td>レチノール</td> <td>70 μgRE</td> <td>食物繊維水溶性</td> <td>1.5 g</td> </tr> <tr> <td>ナトリウム</td> <td>110 mg</td> <td>ベータカロテン当量</td> <td>9 μgRE</td> <td>食物繊維不溶性</td> <td>2.0 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>51 mg</td> <td>レチノール当量</td> <td>75 μgRE</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.3 g</td> </tr> </table>						<b>栄養価</b>	<b>1食当たり</b>					エネルギー	165 kcal	マグネシウム	44 mg	ビタミンB1	0.09 mg	たんぱく質	14.6 g	鉄	2.3 mg	ビタミンB2	0.25 mg	脂質	10.4 g	亜鉛	1.5 mg	ビタミンC	2 mg	炭水化物	9 g	レチノール	70 μgRE	食物繊維水溶性	1.5 g	ナトリウム	110 mg	ベータカロテン当量	9 μgRE	食物繊維不溶性	2.0 g	カルシウム	51 mg	レチノール当量	75 μgRE	食塩相当量	0.3 g
<b>栄養価</b>	<b>1食当たり</b>																																														
エネルギー	165 kcal	マグネシウム	44 mg	ビタミンB1	0.09 mg																																										
たんぱく質	14.6 g	鉄	2.3 mg	ビタミンB2	0.25 mg																																										
脂質	10.4 g	亜鉛	1.5 mg	ビタミンC	2 mg																																										
炭水化物	9 g	レチノール	70 μgRE	食物繊維水溶性	1.5 g																																										
ナトリウム	110 mg	ベータカロテン当量	9 μgRE	食物繊維不溶性	2.0 g																																										
カルシウム	51 mg	レチノール当量	75 μgRE	食塩相当量	0.3 g																																										