

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		じゃがいものそぼろ煮																																																
料理分類		主菜・副菜	県産食材 使用商品名	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																																														
○	大豆ミート	20	大豆	・大豆ミートはお湯で戻し、水気を切っておく。 ・じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、水にさらす。 ・生姜はせん切りにする。 ・大豆ミートとせん切りにした生姜、醤油・酒・砂糖・水少々をなべに入れ、煮汁がほぼなくなるくらいまで煮詰める。 ・この中に分量の水とじゃがいもを加えて加熱し、じゃがいもが柔らかくなり煮汁が少量になったら、水溶き片栗粉を回し入れ、ひと煮立ちさせる。																																														
	生生姜	5																																																
○	醤油	13.5	小麦、大豆																																															
	酒	3.75																																																
	砂糖	4.5																																																
	じゃがいも	80																																																
	水	200																																																
○	片栗粉	4																																																
合 計		330.75																																																
ちょっとひと言																																																		
大根、かぼちゃ、たけのこ、長芋などの食材にすると、季節感たっぷりの献立になります。油を使っていないので、さっぱりとした味わいになります。																																																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">栄養価</th> <th colspan="5" style="color: red;">1食当たり</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>169 kcal</td> <td>マグネシウム</td> <td>69 mg</td> <td>ビタミンB1</td> <td>0.11 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>9.7 g</td> <td>鉄</td> <td>2.2 mg</td> <td>ビタミンB2</td> <td>0.06 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>3.3 g</td> <td>亜鉛</td> <td>1.1 mg</td> <td>ビタミンC</td> <td>23 g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>29 g</td> <td>レチノール</td> <td></td> <td>μgRE</td> <td>食物繊維水溶性</td> <td>5.3 g</td> </tr> <tr> <td>ナトリウム</td> <td>723 mg</td> <td>ベータカロテン当量</td> <td>2.65</td> <td>μgRE</td> <td>食物繊維不溶性</td> <td>5.5 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>36 mg</td> <td>レチノール当量</td> <td></td> <td>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	169 kcal	マグネシウム	69 mg	ビタミンB1	0.11 mg	たんぱく質	9.7 g	鉄	2.2 mg	ビタミンB2	0.06 mg	脂質	3.3 g	亜鉛	1.1 mg	ビタミンC	23 g	炭水化物	29 g	レチノール		μgRE	食物繊維水溶性	5.3 g	ナトリウム	723 mg	ベータカロテン当量	2.65	μgRE	食物繊維不溶性	5.5 g	カルシウム	36 mg	レチノール当量		μgRE	食塩相当量	1.8 g
栄養価	1食当たり																																																	
エネルギー	169 kcal	マグネシウム	69 mg	ビタミンB1	0.11 mg																																													
たんぱく質	9.7 g	鉄	2.2 mg	ビタミンB2	0.06 mg																																													
脂質	3.3 g	亜鉛	1.1 mg	ビタミンC	23 g																																													
炭水化物	29 g	レチノール		μgRE	食物繊維水溶性	5.3 g																																												
ナトリウム	723 mg	ベータカロテン当量	2.65	μgRE	食物繊維不溶性	5.5 g																																												
カルシウム	36 mg	レチノール当量		μgRE	食塩相当量	1.8 g																																												