

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートのマーボー豆腐			
料理分類		主菜	県産食材 使用商品名	冷凍県産豆腐、大豆ミート、にんにく	
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	
○	冷凍県産豆腐	100	大豆	・長ねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ・油をひき、大豆ミートをしょうが、にんにくを入れて炒める。 ・にんじんを加えて炒め、水をいれて煮る。 ・沸騰したら、豆腐をいれて、調味料で味付けをする。 ・ねぎを入れて、でんぷんでとろみをつける。	
○	大豆ミート	20	大豆		
	長ねぎ	15			
	にんじん	10			
○	麻婆ソース	25	小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
	上白糖	1			
○	しょうゆ	1			
○	でんぷん	3			
○	生おろしにんにく	1			
○	生おろししょうが	1			
○	油	0.5			
合 計		177.5			
ちょっと一言					
大豆ミートにしょうが・にんにくを入れて炒めて香味をつけます。 冷凍豆腐を使用するとくずれにくく、大量調理でもきれいに仕上がります。					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	189 kcal	マグネシウム	83 mg	ビタミンB1	0.10 mg
たんぱく質	13.1 g	鉄	2.5 mg	ビタミンB2	0.04 mg
脂質	7.2 g	亜鉛	1.5 mg	ビタミンC	2 g
炭水化物	17 g	レチノール		μgRE	食物繊維水溶性
ナトリウム	98 mg	ベータカロテン当量	674	μgRE	食物繊維不溶性
カルシウム	165 mg	レチノール当量	56	μgRE	食塩相当量