

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入りメンチカツ			
料理分類		主菜	県産食材使用商品名 大豆ミート、豚ひき肉、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	作り方
○	大豆ミート		10	大豆	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆ミートはたっぷりのお湯に5分ほど浸し、水気を切ってきっちり絞る。 ・玉ねぎはみじん切り、キャベツは粗みじん切りにする。 ・ボールに豚挽き肉、溶き卵、塩、こしょうを入れ粘りが出るまでよく混ぜる。 ・玉ねぎ、キャベツ、パン粉を加えて、まんべんなく混ぜなめらかにする。 ・タネを2cmの厚さの小判型にする。 ・たねに小麦粉をしっかりと均等につける。 ・卵水につけ、パン粉をつける。 ・揚げ油を160度にし、たねを1個ずつ入れる。 衣が少し固まったら裏返し5分位こんがり色がつくまで揚げる。
○	豚ひき肉		10	豚肉	
	キャベツ		30		
○	卵		15	卵	
○	卵		6	卵	
○	食塩		0.4		
	こしょう		少々		
	パン粉		5	小麦	
	小麦粉		3	小麦	
○	卵		6	卵	
	水		4		
	パン粉		6	小麦	
○	サラダ油		4		
合計			99.4		
ちよつとひと言					
大豆ミートを使用することでキャベツたっぷりのボリュームのあるヘルシーメンチカツに仕上がります。					
					
栄養価		1食当たり			
エネルギー	191 kcal	マグネシウム	37 mg	ビタミンB1	0.15 mg
たんぱく質	11.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンB2	0.16 mg
脂質	10.0 g	亜鉛	1.1 mg	ビタミンC	13 mg
炭水化物	15 g	レチノール	38 μ gRE	食物繊維水溶性	1.0 g
ナトリウム	251 mg	ベータカロテン当量	20 μ gRE	食物繊維不溶性	1.8 g
カルシウム	45 mg	レチノール当量	42 μ gRE	食塩相当量	0.7 g