

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートのキーマカレー			
料理分類		主食	県産食材 使用商品名	大豆ミート、野菜、トマトピューレ、精米	
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	40	大豆		<ul style="list-style-type: none"> ・大豆ミートは、お湯でもどしてザルで水切り。 ・野菜はみじん切りにして炒める。 ・大豆ミートと調味料を入れ、煮汁が無くなるまで煮こむ。
	玉ねぎ	80			
	にんじん	25			
	ピーマン	15			
○	油	2			
○	トマトピューレ	70			
○	コンソメ	1.5			
○	カレールウ	20	小麦		
○	おろしにんにく	2			
○	塩	少々			
	こしょう	少々			
	精白米	85			
○	精麦	5			
合 計		345.5			
ちょっとひと言					
挽肉を大豆ミートに変えても、カレーのスパイシーさで美味しくヘルシーに食べられます。					
栄養価		1食当たり			
エネルギー	672 kcal	マグネシウム	150 mg	ビタミンB1	0.72 mg
たんぱく質	24.6 g	鉄	5.7 mg	ビタミンB2	0.16 mg
脂質	15.8 g	亜鉛	3.5 mg	ビタミンC	27 g
炭水化物	g	レチノール		μgRE	4.0 g
ナトリウム	797 mg	ベータカロテン当量	2605	μgRE	8.9 g
カルシウム	104 mg	レチノール当量	254	μgRE	2.4 g