

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		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、ランチタイムカレー		
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	50	大豆		
	玉ねぎ(みじん切り)	30			
○	ランチタイムカレー	10	小麦、大豆、バナナ、リンゴ、鶏肉		
○	油	3			
	水	50			
○	トマトケチャップ	3			
○	ウスターソース	3			
○	精米	80			
合計		229			
<p>ちょっとひと言</p> <p>大豆ミートを使用したキーマカレーです。挽肉と遜色ないおいしさです。</p>					
					
栄養価	1食当たり				
エネルギー	576 kcal	マグネシウム	140 mg	ビタミンB1	0.50 mg
たんぱく質	24.1 g	鉄	5.2 mg	ビタミンB2	0.08 mg
脂質	14.9 g	亜鉛	3.3 mg	ビタミンC	2 g
炭水化物	87 g	レチノール		食物繊維水溶性	3.5 g
ナトリウム	443 mg	ベータカロテン当量	19.8	食物繊維不溶性	7.1 g
カルシウム	82 mg	レチノール当量	2	食塩相当量	0.9 g