

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミート入りヘルシーキーマカレー			
料理分類		主食		県産食材 使用商品名	大豆ミート、豚ひき肉、水煮大豆、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
○	大豆ミート		15	大豆	・玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ・木綿豆腐は水切りしておく。 ・グリーンピースは下ゆでする。 ・鍋にサラダ油、おろし生姜、にんにくを入れ中火で熱し香りが立ったら豚ひき肉、玉ねぎにんじんを入れ炒める。 ・大豆ミートをそのまま加えて2分位炒める。水を加えひと煮立ちさせたら蓋をして弱火で5分位煮込む。 ・蓋を開け水切りした豆腐、水煮大豆を加えて全体をかき混ぜ少し煮る。 ・一度火を止め、カレールー、調味料を加える。再度点火しかき混ぜながら2～3分加熱する。仕上げにグリーンピースを加える。
○	豚ひき肉		10	豚肉	
	玉ねぎ		50		
	にんじん		10		
○	おろししょうが		0.5		
○	おろしにんにく		0.3		
○	サラダ油		2		
	木綿豆腐		30	大豆	
○	水煮大豆		10	大豆	
○	グリーンピース		8		
○	カレーフレーク		15	小麦、大豆、鶏肉、りんご	
○	カレー粉		0.1		
○	トマトケチャップ		3		
○	中濃ソース		2		
○	ゴールデンチャツネ		2		
	水		60		
合計			217.9		
ちょっと一言 大豆ミートと水に大豆を加えることで、低カロリーで脂肪も少ないヘルシーなキーマカレーに仕上がります。					
栄養価 1食当たり					
エネルギー	529 kcal	マグネシウム	96 mg	ビタミンB1	0.65 mg
たんぱく質	18.3 g	鉄	3.4 mg	ビタミンB2	0.13 mg
脂質	13.0 g	亜鉛	2.6 mg	ビタミンC	6 g
炭水化物	83 g	レチノール	0.3 μgRE	食物繊維水溶性	1.6 g
ナトリウム	570 mg	ベータカロテン当量	59 μgRE	食物繊維不溶性	4.9 g
カルシウム	83 mg	レチノール当量	10 μgRE	食塩相当量	1.4 g