

## 学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		炒めビビンバ				
料理分類		主食	県産食材 使用商品名	精米、大豆ミート、ほうれん草		
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	
	精米		80		・大豆ミートはお湯で戻し、水気を切っておく。 ・にんじんはせん切りにする。 ・ほうれん草、もやし、にんじんはそれぞれゆでておく。 ・ごま油で大豆ミートを炒めながら、調味料でしっかり味を付ける。 ・この中に水気をよく切った野菜をよく混ぜ合わせ、最後にごま油を少々回し入れる。 ・温かいご飯にのせる。	
○	大豆ミート		20	大豆		
	豆板醤		0.5			
○	中華スープストック		2	鶏肉、大豆		
	三温糖		2			
○	醤油		5	小麦、大豆		
	酒		3			
○	ほうれん草		30			
	もやし		30			
	人参		15			
○	ごま油		1.25	ごま		
合 計			188.75			
ちょっと一言						
野菜の水分はしっかり切っておくと仕上がりがきれいになります。 野菜はゆでてあるので、加熱しすぎはくれぐれも注意です。						
栄養価		1食当たり				
エネルギー	413 kcal	マグネシウム	91 mg	ビタミンB1	0.48 mg	
たんぱく質	15.0 g	鉄	3.0 mg	ビタミンB2	0.13 mg	
脂質	5.8 g	亜鉛	2.3 mg	ビタミンC	9 g	
炭水化物	75 g	レチノール		μgRE	食物繊維水溶性	1.7 g
ナトリウム	575 mg	ベータカロテン当量	3049	μgRE	食物繊維不溶性	4.3 g
カルシウム	83 mg	レチノール当量	404	μgRE	食塩相当量	1.2 g