

学校給食おすすめレシピ

メニュー(料理)名		大豆ミートのミートソース			
料理分類		主食	県産食材 使用商品名	大豆ミート	
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	・野菜は全部みじん切りにして、バターで炒めてしんなりしたら、戻した大豆ミートを加えて炒める。 ・水1カップ、赤ワイン、ローリエ、トマトケチャップ、ウスターソースを入れて煮込んだら、粉チーズを入れる。	
	玉ねぎ	40			
	人参	10			
	セロリ	10			
○	バター	2	乳		
	赤ワイン	2			
○	ウスターソース	2			
○	トマトケチャップ	10			
	ローリエ	1枚			
○	粉チーズ	2	乳		
合計		88			
ちょっと一言 大豆ミートのミートソースは、とてもおいしく食べられて、肉かしらと思うほどです。ヘルシーなのがうれしいですね。					
					
栄養価		1食当たり			
エネルギー	96 kcal	マグネシウム	31 mg	ビタミンB1	0.05 mg
たんぱく質	4.8 g	鉄	1.1 mg	ビタミンB2	0.03 mg
脂質	3.8 g	亜鉛	0.6 mg	ビタミンC	4 g
炭水化物	10 g	レチノール	15 μgRE	食物繊維水溶性	1.0 g
ナトリウム	210 mg	ベータカロテン当量	890 μgRE	食物繊維不溶性	1.9 g
カルシウム	40 mg	レチノール当量	93 μgRE	食塩相当量	0.6 g