

おからのジャーマンポテト風



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* 乾燥おから	10		①釜に油とにんにくを入れ点火。香りがたったら
* ウィンナー-0.5cmカット	A 5		Aをすべて加えてさっと炒める。
たまねぎ	A 10	粗みじん切り	③Bを加えて少し濃いめの味のスープを作る。
にんじん	A 2	粗みじん切り	※枝豆は最後に入れ、煮込まないこと。
* 冷凍ホールコーン	A 7		④一度火を止め、乾燥おからを加える。
* おろしにんにく	0.3		⑤焦げ付かないよう水分を調整しながらよく混ぜ
* サラダ油	1		温度が上がった完了。
* 塩	B 0.3		☆サラダ油をバターにすると更に美味しくなります。
* 胡椒	B0.01		乳除去児にはチーズの代わりにスープストックと
* スープストック	B 0.2		塩で味を調整してください。
* シュレッドチーズ	B 4		
* 水	B 100		
* 冷凍むき枝豆	3		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
86	4.7	5	0.4	68	21	0.6	0.5	15	0.08	0.05	2	5.1