

おからのドライカレースパゲティ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* カットスパゲティ	40	同時進行で茹でる	①オリーブオイルでにんじん・たまねぎをよく炒める。
たまねぎ	20	粗みじん	②①におから・豆乳・分量の水を入れ煮る。煮えたら
にんじん	10	粗みじん	ピーマンを入れる。
ピーマン	5	粗みじん	③②の中心温度が上がったら、Aを入れる
* 冷おから	30	袋ごと流水解凍する	④③に硬めに茹でたスパゲティを入れかき混ぜ
* 国産豆乳	30		最後に味を調える。
* オリーブオイル	1		
* ケチャップ	A 10		
* ウスターソース	A 5		
* 塩	A 0.7		
* コンソメ	A 0.5		
* カレー粉	A 0.3		
水	15		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
230	8.1	3.4	1.5	49	41	1.4	0.9	79	0.15	0.06	7	6.6