

参考となる学校給食メニュー

ケチャップごはんin守口漬

《材料》 中学生 1 人分

アルファ化米	60 g
豚ひき肉	36 g
キャベツ	12 g
たまねぎ	36 g
にんじん	12 g
守口漬	12 g
ケチャップ	18 g
トマトピューレ	6 g
白ワイン	1.2 g
上白糖	1.5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.05 g
洋風だしの素	1.2 g
水	80 g



《作り方》

材料の下処理

- たまねぎ みじん切り
- にんじん みじん切り
- 守口漬 みじん切り
- キャベツ 2cm幅



豚ひき肉を炒めて火が通ったら、たまねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。



水と調味料を加えて沸騰したらキャベツを加える。



アルファ化米を加えてよく混ぜ、5分ほど弱火で加熱し、火を止めたら蓋をして蒸らす。



守口漬を加え、よく混ぜる。



《栄養価》 1 人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
348	13.4	2.8	28	31	0.7	2.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
80	0.42	0.12	10	2.6	1.4	