

会津若松学校給食センター

献立名	米飯 牛乳 畑のお肉のカムカム甘みそがらめ 大根とキャベツの三色漬 かきたま汁			
食品名	1人分	調理法及び留意事項		
精白米	70	【畑のお肉のカムカム甘みそがらめ】 ① かるフィレ1個(7g)×2個は湯戻しで20分程度、吸水させる。 (水戻しだと60分程度) ② 戻したかるフィレは、水を絞らずに片栗粉と米粉をまぶす。 ③ ②を190℃の油で1～2分揚げる。 ④ Aの調味料を混合し加熱して甘みそたれを作っておく。 ⑤ ③で揚げたかるフィレを④のたれにからめて配食する。 【大根とキャベツの三色漬】 ① だいこんは薄いいちょう切り、キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。 ② 各野菜を加熱後、真空冷却器で冷却する。 ③ 冷却した野菜は、食塩と減塩タイプの食塩で調味後、配食する。 【かきたま汁】 ① にんじんは千切り、ぶなしめじは小房に分け、長ねぎは小口切りにする。 ② 糸こんにゃくは、10cm程度にカットし、あくを抜くため下茹でする。 ③ 鶏卵は1個ずつ割卵し、溶く。 ④ 小松菜は、1cm程度にカットし茹でて冷却する。 ⑤ かつおだしパックでだしをとり、鶏肉と野菜、糸こんにゃくを加え加熱する。 ⑥ 火が通ったら、でん粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。 ⑦ 最後に、小松菜を入れる。		
牛乳	206			
かるフィレ(大豆ミート)	14			
湯	60			
でん粉	6			
米粉	4			
大豆油	8			
上白糖	4			
みりん	2			
赤味噌	6			
料理酒	1			
水	1			
だいこん	15			
キャベツ	15			
きゅうり	10			
にんじん	3			
食塩	0.15			
減塩タイプ食塩	0.1			
鶏もも肉	13			
鶏卵	15			
にんじん	18			
ぶなしめじ	10			
糸こんにゃく	10			
長ねぎ	10			
小松菜	10			
濃口醤油	3			
減塩醤油	1.5			
食塩	0.15			
減塩タイプ食塩	0.15			
でん粉	1.5			
中厚かつおだしパック	2.5			
栄 養 価		<献立のポイント>		
エネルギー	625 Kcal	ビタミンA	294 μgRE	
たんぱく質	28.3 g	ビタミンB1	0.38 mg	
脂質	19.4 g	ビタミンB2	0.53 mg	
カルシウム	394 mg	ビタミンC	18 mg	
マグネシウム	100 mg	食物繊維	5.1 g	
鉄	3.8 mg	食塩相当量	2 g	
亜鉛	3.3 mg			