

洋食献立 (大豆を使った献立)

献立名 アップルパン・牛乳・メキシコ風ミートボール・キャベツとコーンのサラダ・チリコンカン

料理名	材料名	分量	作 り 方
アップルパン	コッペパン りんご砂糖漬	7 6 g 7 g	
牛乳	牛乳	2 0 6 g	
メキシコ風 ミートボール	ミートボール たまねぎ 三温糖 塩 こしょう トマトケチャップ トマトチリソース おろしにんにく	5 0 g 1 0 g 0.04g 0.1g 0.01g 5 g 0.3g 0.15g	たまねぎは博切りにする。 たまねぎを炒め、三温糖、塩、こしょうを加え、さらに炒める。 にトマトケチャップ、トマトチリソース、おろしにんにくを加え煮込む。 ミートボールは茹でる。 に のソースをかける。
キャベツと コーンのサラダ	キャベツ ホールコーン 塩 青じそドレッシング	3 5 g 5 g 0.15g 3 g	キャベツは厚めのせん切りにする。 キャベツとコーンを塩茹でし、冷まして、水気を切る。 を青じそドレッシングで和える。
チリコンカン	豚肉 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ゆで大豆 洋風だし 白ワイン 塩 トマトチリソース トマトケチャップ こしょう ウスターソース ローリエ粉末 パプリカ粉末 水	2 0 g 1 0 g 3 5 g 5 g 3 0 g 0.5g 0.5g 0.2g 2 g 4 g 0.05g 0.2g 0.02g 0.13g 2 0 g	にんじん、玉ねぎは 1.5cm くらいの角切りにする。 豚肉は 3 cm 幅くらいに切る。 豚肉を炒め、火が通ったら とこしょうを加え炒める。 にマッシュルーム、ゆで大豆を加え、水と白ワインを入れ煮る。 食材に火が通ったら、洋風だし、トマトチリソース、トマトケチャップ、ウスターソース、水を加え、さらに煮込む。 に塩、ローリエ粉末、パプリカ粉末を加え、とろみがつくまで煮込む。
エネルギー 蛋白質 脂質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄	730 kcal 27.3 g 20.3 g 25.0 % 419 mg 95 mg 6.5 mg	亜鉛 ビタミン A ビタミン B1 ビタミン B2 ビタミン C 食物繊維 食塩相当量	2.7 mg 350 μgRE 0.65 mg 0.71 mg 20 mg 6.0 g 2.9 g

