

ミルクおから

浜田市立浜田学校給食センター

おからを洋風の炒り煮にした子供に人気のメニューです。



材料（1人分）

豚ミンチ	・・・	15 g	
さとう	・・・	0.5 g	
しょうゆ	・・・	0.8 g	
油	・・・	1 g	
たまねぎ	・・・	20 g	・・・薄切りにする
にんじん	・・・	8 g	・・・せん切りにする
おから	・・・	15 g	
さとう	・・・	0.5 g	
しょうゆ	・・・	0.8 g	
牛乳	・・・	8 g	
チーズ	・・・	5 g	
小松菜	・・・	10 g	・・・2cmに切ってゆでる (ねぎでもOKです。)

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	5.3 g
カルシウム	79 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	190 µg RE
ビタミンB1	0.14 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	2.4 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.7 mg

料理の工夫のポイント・PR等

和風のおからもいいですが、洋風に味付けしたミルクおからは食感もよく、子供にも人気があります。カルシウムや食物繊維もとれます。

作り方

所要時間 20分

- 1 ミンチを炒め、さとう、しょうゆで下味をつける。
- 2 たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 3 おからを加えて炒め、調味し、牛乳、チーズを入れ、最後に小松菜を入れる。

学校給食献立例



- ・ ご飯
- ・ 牛乳
- ・ 鮭の南部焼き
- ・ ミルクおから
- ・ もずくのみそ汁