

献立名 SDGsなガパオライスコロッケ

保育所(園)名 甲斐市立竜王西保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
米	30	300	1. 大豆ミートはお湯で戻して、流水で絞りながら濁った水が出なくなるまで洗う。その後、しっかりと水を切る。 2. 人参は皮ごと良く洗い、みじん切りにする。 3. ピーマン、赤ピーマンはわたごとみじん切りにしてボイルし、水にさらして水気をよく切る。 4. コーンは水気を切る。 5. 鍋を熱してごま油を入れ、おろしにんにくを加えて焦がさないように炒める。 6. 人参を加え炒める。ある程度火が通ったら 1.を加えて水気がなくなるまで炒める。 7. 4 を加え、さっと炒めたら、調味料を加えさらに炒める。 8. 3 を加えて混ぜ合わせる。 9. 炊きあがったごはんに 8 を混ぜ、等分に丸める。 10. ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、水を混ぜてバター液を作る。 11. パン粉を付けて色よく揚げる。
ごま油	1.22	12.2	
おろしにんにく	0.55	5.5	
大豆ミート(ミンチ)	2.18	21.8	
オイスターソース	3	30	
しょうゆ	0.6	6	
砂糖	0.3	3	
中華だしの素	0.2	2	
酒	0.5	5	
ホールコーン	4	40	
赤ピーマン	4	40	
ピーマン	4	40	
人参	4	40	
ノンエッグマヨネーズ	3	30	
小麦粉	1.3	13	
水	適宜	適宜	
パン粉	3	30	
揚げ油	適宜	適宜	

I値 [※] - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣 [△] mg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
192	3.3	7.1	6	0.4	0.6	0.9

アピールポイント

2022年度より月に一度、SDGsメニューを給食に取り入れています。肉の代わりに大豆ミートを使用し、野菜は皮ごと使用して廃棄する部分を極力少なくするようにして調理を行っています。ガパオライスは子どもたちにも大人気のメニューで、野菜嫌いの子どものも食べられると好評で、保護者にもレシピを聞かれるくらいです。バター液には卵の代わりにノンエッグマヨネーズを使用して、卵アレルギーの子どものも食べられるように工夫しています。甘いおやつは、子どもの心の栄養になりますが、今回は補食のおやつということで、このメニューを紹介します。