

# [ 小松菜給食献立 ]



## ※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※ < 小松菜グラタンパン >

食材料	1人分量(g)	作り方
丸パン	40.0	①玉ねぎは横一スライス・小松菜は1.5cm幅に切る
マカロニ	8.0	
サラダ油	0.5	②マカロニ・小松菜を茹でる
むきえび	20.0	③サラダ油～牛乳でホワイトルゥをつくる
白ワイン	0.5	
玉葱	15.0	④えびに白ワインをふり、から炒りする
食塩	0.07	
こしょう	0.01	⑤サラダ油で玉ねぎを炒め、水を加え煮る
水	6.00	
白ワイン	0.75	⑥⑤に③・マッシュルーム・②・マッシュルーム
マッシュルーム	5.0	④入れ、煮込み、調味する
こまつな	20.0	⑦丸パンの中央をくり抜く
		くり抜いた部分はパンの中に押し込む
サラダ油	0.75	
無塩バター	0.15	⑧⑦に⑥を詰め、チーズをのせ、オーブンで焼く
小麦粉	2.5	
牛乳	25.0	
ピザチーズ	7.0	

栄養価 (1人分)	
エネルギー	286kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	7.8g
カルシウム	154mg
食塩相当量	1.1g

