[　小松菜給食献立　]

栄養価（1人分）	
エネルギー	185kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	9.6g
カルシウム	90mg
食塩相当量	0.5g

※　小松菜を使用した料理のレシピ　※

＜　小松菜ケークサレ　＞

食材料	1人分量(g)	作り方
小麦粉	20.0	①こまつなは切って下ゆでする。
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.5	②バターでベーコン・玉ねぎ・
有塩バター	1.0	ﾏｯｼｭﾙｰﾑを炒めてとりだす。
ベーコン	8.0	(水気はきる)
玉ねぎ	10.0	③粉類はふるっておく。
マッシュルーム	5.0	④たまごを溶きほぐし、調味料を
こまつな	20.0	加えて混ぜ、牛乳・粉ﾁｰｽﾞを
食塩	0.1	合わせる。
こしょう	0.0	⑤③を加えてサックリ混ぜ、①②
たまご	15.0	も加える。
オリーブ油	3.0	⑥鉄板に流し入れオーブンで焼き
牛乳	15.0	切り分ける。
粉チーズ	1.0	