[　小松菜給食献立　]

※実際には、ぎょうざは半分に切っていません。こちらにのせるので、中身がわかるように
半分に切った写真をのせました。

栄養価（1人分）	
エネルギー	148kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	7.5g
カルシウム	47mg
食塩相当量	0.4g

※　小松菜を使用した料理のレシピ　※

＜　小松菜揚げぎょうざ　＞

食材料	1人分量(g)	作り方
油	5	①しょうが、にんにく、ねぎ、
ぎょうざの皮	18	キャベツ、こまつなはみじん切り
しょうが	0.3	にする。干し椎茸は戻してみじん
にんにく	0.2	切りにする。
豚ひき肉	15	②キャベツ、こまつなは下ゆでし、
ねぎ	8	水冷後、水気を切る。
干し椎茸	1	③しょうが、にんにく、豚ひき肉、
キャベツ	15	ねぎ、食塩、こしょうをあわせ、
こまつな	20	よく練る。
食塩	0.2	④オイスターソース、赤みそ、
こしょう	0.01	しょうゆを加え、よく練る。
オイスターソース	0.5	⑤干し椎茸、キャベツ、こまつな
赤みそ	0.2	を加え、よく練る。
しょうゆ	1	⑥でんぷん、ごま油を加える。
でんぷん	1	⑦小麦粉と水をあわせておく。
ごま油	1	⑧皮に⑥をのせ、半分に折り曲げ
小麦粉	0.5	⑦をぬり、中身が出ないように
水	1	しっかりつける。
		⑨油の中に入れ、揚げる。