

# [ 小松菜給食献立 ]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

< ビビンバ >



食材料	1人分量(g)	作り方
米	70.0	①洗米した米と分量の水でご飯を
水	84.0	炊く。
		②しょうが・にんにくはみじん切
油	0.2	り、小松菜は3cm幅に切る。
豚小間肉	30.0	③油を熱し、しょうが・にんにく
しょうゆ	4.0	を炒め、香りがしてきたら豚肉を
さとう	1.0	加えて炒める。
みりん	0.5	④③にしょうゆ・さとう・みりん
しょうが	0.4	・豆板醬を加え、汁がなくなるま
にんにく	0.3	で煮る。
豆板醬	0.4	⑤もやし・小松菜はゆでて冷まし
もやし	40.0	ておく。
小松菜	30.0	⑥赤みそ・水・さとう・みりん・
赤みそ	8.0	豆板醬を合わせて火にかけ、⑤を
水	6.0	加えて絡める。
さとう	4.0	⑦たまごに塩を加えて溶きほぐし
みりん	2.0	炒り卵を作る。
豆板醬	0.2	⑧ご飯の上に④⑥⑦を盛り付ける。
油	1.0	
たまご	20.0	
食塩	0.1	

栄養価 (1人分)	
エネルギー	411.0 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	8.8 g
カルシウム	83.0 mg
食塩相当量	1.9 g

