[小松菜給食献立]

栄養価（1人分）	
エネルギー	150.0 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	2.3 g
カルシウム	40.0 mg
食塩相当量	0.0 g

※　小松菜を使用した料理のレシピ　※

＜　こまつなだんご　＞

食材料	1人分量(g)	作り方
さとう	1.4	①小松菜はゆで、分量の水と一緒
白玉粉	17.5	にミキサーにかけておく。
上新粉	7.0	②砂糖・白玉粉・上新粉を合わせ
絹ごし豆腐	15.0	てふるっておき、①と豆腐を加え
小松菜	10.0	こねる。
水	1.5	※①は硬さをみながら加える。
きなこ	6.0	③一人２こに丸めてゆでる。
さとう	5.0	④ゆであがったら水にさらし、水
食塩	少量	気をきる。
		⑤からいりしたきな粉・砂糖・塩
		を混ぜ合わせ団子にまぶす。