[小松菜給食献立]

栄養価（1人分）	
エネルギー	213.0 kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	14.1 g
カルシウム	122.0 mg
食塩相当量	0.9 g

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

〈 こまツナ豆腐ナゲット 〉

食材料	1人分量(g)	作り方
油	4.0	①小松菜は細かく刻む。
ツナ	30.0	②ツナ・レモン果汁・豆腐・小松
レモン果汁	0.6	菜・玉ねぎ・塩・酒・でんぷんま
絞り豆腐	60.0	でをよく練り合わせ、小判型に成
小松菜	30.0	型し油で揚げる。
玉ねぎ	15.0	③しょうゆ・みりん・しょうが汁
塩	6.0	を合わせて火にかけ、水溶きでん
酒	0.3	ぷんを加えてとろみをつける。
でんぷん	0.9	④②にかける。
しょうゆ	2.0	
みりん	2.0	
しょうが汁	0.4	
でんぷん	1.0	