

[小松菜給食献立]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜ 四川風小松菜丼 ＞



食材料	1人分量(g)	作り方
米	95.0	①米を洗米し、分量の水で炊く。
水	114.0	②鶏がら・水・野菜くずで鶏がら
サラダ油	1.0	スープをとる。
豚ひき肉	30.0	③ねぎ・にんにく・しょうがはみじ
ねぎ	10.0	ん切り、小松菜は3cm幅に切り、ゆ
にんにく	0.2	でて茎と葉に分けておく。
しょうが	0.5	④釜に油をひき、長ねぎ・にんにく
トウバンジャン	0.4	・しょうがとトウバンジャンをよく
赤みそ	6.0	炒め、ひき肉を加え色が変わったら
酒	3.0	赤みそ・酒・さとう・しょうゆ・が
さとう	1.5	らガラスープまで加え煮立てる。
しょうゆ	3.0	⑤水溶きでんぷんを加え、固めにと
鶏がら	2.0	ろみをつけ、小松菜の茎・葉の順に
水	15.0	加え、香りづけにごま油を加え仕上
野菜くず		げる。
でんぷん	1.5	
水		
こまつな	50.0	
ごま油	0.3	

栄養価 (1人分)	
エネルギー	473 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	7 g
カルシウム	121 mg
食塩相当量	1.3 g

