[小松菜いり豚肉丼]

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
米	280	約2合	①米は洗い、分量の水で炊く。
水	336		②たまねぎはせん切り、しめじは小
油	6	小1と 1/2	房に分けて半分の長さに切り、こま
豚小間肉	140		つなはゆでて２㎝幅に切る。
たまねぎ	180	1個	③糸こんにゃくは下ゆでし、適当な
しめじ	20	1/5パック	長さに切る。
糸こんにゃく	80		④油を熱し、しょうが、豚肉を炒め
しょうが	4	１かけ	順に野菜を入れて炒める。
みりん	4	小2/3	⑤糸こんにゃくを加え、調味料も
砂糖	28	小1	加え、さらに炒める。
しょうゆ	24	大1と1/3	⑥最後にこまつなを入れて仕上げる。
酒	12	大2/3	
ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	6	小1	
こまつな	120	3株	

栄養価（1人分）		
エネルギー	358	kcal
たんぱく質	12.5	g
脂質	7.3	g
カルシウム	80	mg
食塩相当量	1.1	g

給食で人気の豚肉丼に小松菜をいれました。栄養価も高くなり、野菜が苦手な児童でも食べやすくなります。