[小松菜チャーハン]

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
米	300	2合	①米は洗い、調味料と分量の水を
しょうゆ	8	大1/2	入れて炊く。
酒	4	小1	②炒りたまごを作る。
水	360		③ちりめんじゃこ・白ごまは、から
油	4	小1	炒りする。
たまご	48	1個	④こまつなは1.5cm幅に切りゆでる。
砂糖	1	小1/3	⑤ねぎは小口切りにする。
塩	0.4	少々	⑥油で豚こま肉と⑤を炒め、調味料
ちりめんじゃこ	15		を加え④も合わせる。
白ごま	8		⑦⑥に②③も加え、炊きあがった
こまつな	100	2.5株	ご飯と合わせる。
油	2	小1/2	
豚こま肉	60		
ねぎ	48	5cm	
塩	3	小1/2	
こしょう	0.04	少々	

栄養価（1人分）		
エネルギー	351	kcal
たんぱく質	12.5	g
脂質	7.1	g
カルシウム	164	mg
食塩相当量	1.3	g

葛飾区の農家さんが育てた小松菜を使った チャーハンです。ごまとちりめんじゃこが味と食感の良いアクセントになっています。給食では大量調理のため、調味料をお米に入れて炊いたり、炒り卵は別に作るなどしています。