

[小松菜給食献立]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

< 小松菜ご飯 >

食材	1人分量(g)	作り方
米	90.0	①米は洗米・浸水し、うすくちしょ
うすくちしょうゆ	3.0	うゆ・水を加えて炊く。
水	99.0	②小松菜はみじん切りにする。
サラダ油	0.5	③油で小松菜を炒め、塩・炊き込み
小松菜	40.0	わかめ・ごまを加えて火を通す。
塩	0.3	④炊き上がったご飯に③を加えて混
炊き込みわかめ	1.0	ぜ合わせる。
白ごま	2.0	



栄養価 (1人分)	
エネルギー	333.0 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	2.5 g
カルシウム	101.0 mg
食塩相当量	1.2 g

