[小松菜給食献立]

栄養価（1人分）	
エネルギー	161.0 kcal
たんぱく質	8.6 g
脂質	8.5 g
カルシウム	84.0 mg
食塩相当量	0.5 g

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜ 小松菜入りキッシュ ＞

食材料	1人分量(g)	作り方
無塩バター	1.0	①ベーコンは短冊切り、たまねぎ
ベーコン	2.4	は薄めのスライス、小松菜は２㎝
たまねぎ	4.8	幅に切る。
マッシュルーム	3.4	②小松菜はゆでて水冷し、水気を
食塩	0.3	きっておく。
こしょう	0.02	③無塩バターを溶かし、ベーコン
ナツメグ	0.01	・たまねぎ・マッシュルームを炒
ピザチーズ	6.0	める。
たまご	35.0	④たまごを割卵し、溶きほぐす。
牛乳	5.6	⑤④に調味料・生クリーム・豆乳
豆乳	6.3	・牛乳・小松菜を加えてよく混ぜ
生クリーム	2.0	る。
小松菜	9.1	⑥餃子の皮の上下左右に２㎝程切
餃子の皮(１２ｃｍ)	２０ｇ（１枚）	り込みを入れ、紙皿に入れる。
紙皿丸１４Ａ	１枚	⑦⑥に⑤を入れ、170℃に予熱し
		たオーブンで15分焼く。