

[小松菜給食献立]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜ 小松菜サグカレー ＞



| 食材料 | 1人分量(g) | 作り方 |
|--------|---------|-----------------------------|
| 米 | 70.0 | ①米と水でご飯を炊く。 |
| 水 | 88.0 | ②水・鶏がら・しょうが・ねぎで鶏がらスープをとる。 |
| 水 | 50.0 | ③サラダ油・小麦粉・カレー粉を |
| 鶏がら | 20.0 | 炒め、カレールーを作る。 |
| しょうが | 2.0 | ④小松菜をゆでて適当な大きさに |
| ねぎ | 2.0 | 切り、②のスープと一緒にミキサーにかけペーストを作る。 |
| サラダ油 | 3.0 | ⑤にんじん・じゃがいもはいちよ |
| 小麦粉 | 4.0 | う切り、たまねぎはスライス切り |
| カレー粉 | 0.8 | にする。 |
| | | ⑥油を熱し、鶏肉・にんじん・た |
| サラダ油 | 0.5 | まねぎ・じゃがいもを炒める。 |
| 鶏こま肉 | 20.0 | ⑦⑥にすりおろしたりんご・調味 |
| たまねぎ | 25.0 | 料を加えて味を整え、③のルーで |
| じゃがいも | 30.0 | とろみを調節する。 |
| 小松菜 | 30.0 | ⑧⑦に④のペーストとバターを加 |
| りんご | 5.0 | えて煮込み、仕上げる。 |
| ケチャップ | 5.0 | |
| 食塩 | 0.8 | |
| ガラムマサラ | 0.05 | |
| ローリエ | 0.02 | |
| 無塩バター | 5.0 | |

栄養価 (1人分)

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 409.0 kcal |
| たんぱく質 | 10.0 g |
| 脂質 | 12.0 g |
| カルシウム | 69.0 mg |
| 食塩相当量 | 1.0 g |

