

[小松菜給食献立]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜ 小松菜ハンバーガー ＞



食材料	1人分量(g)	作り方
あしたばパン	50.0	①パンに切れ目を入れる。
		②油を熱し、たまねぎを炒める。
サラダ油	0.5	③小松菜は下ゆでし、みじん切り
にんにく	0.5	にする。
たまねぎ	20.0	④パン粉は牛乳で湿らせておく。
小松菜	25.0	⑤豚ひき肉に食塩・こしょう・ナ
豚ひき肉	40.0	ツメグで味をつけ、粘りがでるま
食塩	0.2	でよくこねる。
こしょう	0.01	⑥たまねぎ・小松菜・にんにく・
ナツメグ	0.01	パン粉・卵を加えてよく混ぜる。
パン粉(乾)	6.0	⑦成型し、鉄板に並べてオーブン
牛乳	4.0	で焼く。
卵	6.0	⑧キャベツはせん切りにし、下ゆ
		でする。
キャベツ	30.0	⑨トマトケチャップ・中濃ソース
食塩	0.1	・はちみつを合わせて加熱し、ソ
		ースをつくる。
トマトケチャップ	15.0	⑩ハンバーグにソースをかけて、
中濃ソース	2.5	キャベツとともにパンにはさむ。
はちみつ	0.4	

栄養価 (1人分)	
エネルギー	365.0 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	13.2 g
カルシウム	106.0 mg
食塩相当量	1.7 g

