[小松菜給食献立]

栄養価（1人分）	
エネルギー	142.0 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	6.3 g
カルシウム	130.0 mg
食塩相当量	1.2 g

※　小松菜を使用した料理のレシピ　※

＜　小松菜のポタージュ　＞

食材料	1人分量(g)	作り方
サラダ油	0.5	①小松菜はざく切りにしゆでる。
有塩バター	0.5	②水・鶏がら・しょうがを合わせ
ベーコン	2.0	て煮立て、鶏がらスープをとる。
玉葱	30.0	③サラダ油とバターで適当な大き
じゃがいも	80.0	さに切った野菜・ベーコンを炒め
小松菜	30.0	鶏がらスープで煮込む。
水	50.0	④大豆はゆでる。
鶏がら	10.0	⑤①④はそれぞれミキサーにかけ
しょうが	0.5	細かくする。
大豆	5.0	⑥③もミキサーにかけてドロドロ
食塩	1.1	にする。
こしょう	0.01	⑦⑥の中に⑤を加え、牛乳・塩・
牛乳	50.0	こしょうで味を整え、生クリーム
生クリーム	8.0	を加えて仕上げる。