[小松菜給食献立]

栄養価（1人分）	
エネルギー	93.0 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	6.3 g
カルシウム	4.0 mg
食塩相当量	0.0 g

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜ 小松菜チュロス ＞

食材料	1人分量(g)
水	8.0
無塩バター	3.0
食塩	0.0
さとう	0.3
米粉	7.0
たまご	7.0
こまつな	6.0
シナモン	0.1
グラニュー糖	2.0
揚げ油	3.0

作り方

①バターは角切りにする。鍋に水・バター・塩・さとうを合わせて弱火で加熱し、バターを溶かす。
※沸騰させないように注意する。
・
②こまつなはゆでてザク切りにし、水気をしぼる。こまつなとフードプロセッサーが回るくらいの量の①を合わせてフードプロセッサーにかけ、細かく刻む。
・
③①にふるった米粉・②のこまつな・溶きたまごの半分を入れて混ぜる。
・
④残りの卵液を入れてよく混ぜる。
※生地がゆるい場合は少しだけ弱火で加熱し、絞りやすい生地の硬さになるまで調整する。
・
⑤オーブンシートに12㎝くらいの棒状に絞り出し、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
・
⑥シナモンとグラニュー糖を合わせ、まぶす。