

# [ 小松菜給食献立 ]

## ※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

### ＜ 小松菜入りドライカレー ＞



食材料	1人分量(g)	作り方
米	70.0	①米は洗って浸漬し、ターメリック・[A]水を加えて炊飯する。
ターメリック	0.1	
[A]水	80.0	②たまねぎ・にんじん・大豆は粗みじん切り、こまつなは1cm幅に切る。
小麦粉	4.0	
バター	1.0	③フライパンにバター・[A]油を入れて火にかけ、小麦粉を加えて炒め、ルーを作る。
[A]サラダ油	3.0	
[B]サラダ油	0.7	④鍋に[B]サラダ油を熱してしょうが・にんにくを炒め、香りがしてきたら豚ひき肉・赤ワインを加え、さらに炒める。
おろししょうが	0.3	
おろしにんにく	0.2	⑤たまねぎ・にんじんを加え、軽く炒めたら[B]水を加える。
豚ひき肉	25.0	
たまねぎ	40.0	⑥野菜がやわらかくなってきたら、大豆・カレー粉・塩・ウスターソース・しょうゆ・ケチャップを加えて調味する。
にんじん	15.0	
大豆水煮	15.0	⑦③のルーを加えてとろみをつけ、ゆでたこまつなを加えて仕上げる。
こまつな	20.0	
カレー粉	0.5	
赤ワイン	1.5	
[B]水	40.0	
塩	0.6	
ウスターソース	2.0	
しょうゆ	0.5	
トマトケチャップ	12.0	

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	411 kcal
たんぱく質	13 g
脂質	10.7 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	1.3 g

