

[小松菜給食献立]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜ こまつな入りムースーロウ（木須肉）丼 ＞



栄養価（1人分）	
エネルギー	432.0 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	12.2 g
カルシウム	81.0 mg
食塩相当量	1.2 g



食材料	1人分量(g)	作り方
米	60.0	①米は洗って浸漬し、麦・酒・[A]水と一緒に炊飯する。
麦	10.0	
酒	1.0	②[B]水・鶏がらでスープをとる。きくらげ(乾)は水で戻す。
[A]水	90.0	
[B]水	25.0	③にんにくはみじん切り、にんじんは中華切り、たまねぎ・キャベツは角切り、きくらげは一口大、こまつなは1.5cm幅に切る。
鶏がら	3.0	
豚こま肉	45.0	
食塩	0.15	④豚肉は塩・[A]ごま油で下味をつけ、[A]でんぷんをまぶしておく。
[A]ごま油	0.3	
[A]でんぷん	0.15	⑤鍋に[A]サラダ油を熱してにんにくを炒め、香りがしてきたら豚肉・野菜を順に加えて炒める。野菜がしんなりしてきたらスープを加える。野菜が柔らかくなったら、塩・オイスターソース・しょうゆ・三温糖を加えて調味する。
[A]サラダ油	1.0	
にんにく	0.3	⑥フライパンに[B]サラダ油を熱し、溶き卵を加えて大きめの炒り卵を作る。
にんじん	10.0	
たまねぎ	50.0	⑦⑤に炒り卵を合わせ、[B]でんぷんと[C]水を合わせて加え、とろみをつける。
きくらげ(乾)	0.5	
キャベツ	30.0	⑧下ゆでしたこまつな・[B]ごま油を加えて仕上げる。
食塩	0.5	
オイスターソース	1.0	
しょうゆ	3.0	
三温糖	0.1	
[B]サラダ油	0.5	
たまご	25.0	
[B]でんぷん	2.0	
[C]水	6.0	
こまつな	20.0	
[B]ごま油	0.3	