[小松菜給食献立]

栄養価（1人分）

エネルギー	122 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	3.9 g
カルシウム	410 mg
食塩相当量	0.3 g

＜ 米粉の小松菜ケーキ ＞

食材料	1人分量(g)	作り方
米粉	15.0	①小松菜はボイルし、水分を絞る。
ベーキングパウダー	0.9	②①を牛乳と共にミキサーにかけて
有塩バター	4.0	おく。
砂糖	8.0	③米粉とベーキングパウダーを混ぜ
小松菜	4.0	ておき有塩バターは溶かしておく。
牛乳	7.0	④材料を混ぜ、鉄板に流しいれて
調整豆乳	7.0	180度のオーブンで20分焼く。
粉糖	0.4	⑤粗熱が取れたら1人分にカット
		して、粉糖を振りかける。