

# [ 小松菜給食献立 ]

## ※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

### ＜ 小松菜クリーミーカレーうどん ＞



食材料	1人分量(g)	作り方
小松菜	20.0	①うどんはゆでる。
冷凍うどん	135.0	②厚けずり節とこんぶでだしをとる。
油	2.0	③にんにく・しょうがはみじん切り、
にんにく	0.5	にんじんは短冊切り、玉葱はスライス
しょうが	0.5	に切る。
豚こま肉	10.0	④小松菜は茹でて2センチに切って
にんじん	5.0	おく。
玉葱	30.0	⑤油でにんにく・しょうがを炒め
食塩	0.1	香りが出たらにんじん・玉葱を炒め
カレー粉	0.5	塩・カレー粉を加えてなじませる。
水	60.0	⑥⑤に②のだしを加え煮込む。
厚けずり節	3.0	⑦⑥に砂糖・しょうゆ・みりん・
だしこんぶ	0.2	ウスターソースを入れて、牛乳・
干し椎茸	0.5	生クリームを入れ、④の小松菜を
砂糖	2.0	入れる。
うすくちしょうゆ	4.0	⑧仕上げに水溶き片栗粉でとろみを
ウスターソース	7.0	つける。
牛乳	30.0	
生クリーム	5.0	
片栗粉	2.0	

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	339.0 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	7.8 g
カルシウム	93.0 mg
食塩相当量	1.6 g

