

[小松菜給食献立]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜ 四川風小松菜丼 ＞



| 食材料 | 1人分量(g) | 作り方 |
|---------|---------|-------------------|
| 米 | 95.0 | ①米を洗米し、分量の水で炊く。 |
| 水 | 114.0 | ②鶏がら・水・野菜くずで鶏がら |
| サラダ油 | 1.0 | スープをとる。 |
| 豚ひき肉 | 30.0 | ③ねぎ・にんにく・しょうがはみじ |
| ねぎ | 10.0 | ん切り、小松菜は3cm幅に切り、ゆ |
| にんにく | 0.2 | でて茎と葉に分けておく。 |
| しょうが | 0.5 | ④釜に油をひき、長ねぎ・にんにく |
| トウバンジャン | 0.4 | ・しょうがとトウバンジャンをよく |
| 赤みそ | 6.0 | 炒め、ひき肉を加え色が変わったら |
| 酒 | 3.0 | 赤みそ・酒・さとう・しょうゆ・が |
| さとう | 1.5 | らガラスープまで加え煮立てる。 |
| しょうゆ | 3.0 | ⑤水溶きでんぷんを加え、固めにと |
| 鶏がら | 2.0 | ろみをつけ、小松菜の茎・葉の順に |
| 水 | 15.0 | 加え、香りづけにごま油を加え仕上 |
| 野菜くず | | げる。 |
| でんぷん | 1.5 | |
| 水 | | |
| こまつな | 50.0 | |
| ごま油 | 0.3 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 栄養価 (1人分) | |
|-----------|----------|
| エネルギー | 473 kcal |
| たんぱく質 | 13.7 g |
| 脂質 | 7 g |
| カルシウム | 121 mg |
| 食塩相当量 | 1.3 g |

