[小松菜給食献立]



栄養価(1人分)		
エネルギー	117.0 kcal	
たんぱく質	8.2 g	
脂質	5.7 g	
カルシウム	28.0 mg	
食塩相当量	0.4 g	



※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※ 小松菜入りさつき揚げ >

食材料	1人分量(g)	作川方
油	5.0	①豆腐はよく水気を切り、できる
たらすり身	30.0	だけ細かくしておく。
鶏ひき肉	10.0	②にんじん・ごぼうはささがきに
しょうが	0.5	する。小松菜は下ゆでする。
しょうゆ	1.5	③たらすり身を十分に練ってから
食塩	0.1	鶏ひき肉・調味料を加え、さらに
砂糖	1.0	練る。
木綿豆腐	13.0	④③に豆腐・にんじん・ごぼう・
でんぷん	4.5	小松菜を入れ混ぜる。
にんじん	5.0	⑤粘りが出てきたら、でんぷんを
ごぼう	4.0	入れ、硬さを調整する。
小松菜	6.0	⑥小判型に成形し、170~180℃
		の油で片面3~4分揚げる。