# ［ 小松菜給食献立 ］

| 栄養価（1人分） | |
|---|---|
| エネルギー | 96.0 kcal |
| たんぱく質 | 6.0 g |
| 脂質 | 4.8 g |
| カルシウム | 23.0 mg |
| 食塩相当量 | 0.6 g |

## ※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

### ＜ 小松菜シュウマイ ＞

| 食材料 | 1人分量(g) | 作り方 |
|---|---|---|
| 豚ひき肉 | 25.0 | ①干しいたけ・しょうが・たまね |
| 干しいたけ | 1.2 | ぎ・キャベツ・小松菜はみじん切 |
| しょうが | 0.3 | りにする。 |
| たまねぎ | 10.0 | ②豚ひき肉をよく練り、①の野菜 |
| キャベツ | 10.0 | ・調味料とよく混ぜる。 |
| 小松菜 | 15.0 | ③②を丸め、シュウマイの皮で包 |
| 塩 | 0.3 | む。 |
| こしょう | 0.02 | ④中火で20分を目安に蒸す。 |
| しょうゆ | 2.0 | |
| ごま油 | 1.0 | ＊中身にしっかり火が通っている |
| 酒 | 0.6 | か確認する。 |
| 砂糖 | 0.3 | |
| でんぷん | 2.4 | |
| シュウマイの皮 | 1枚 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |