[小松菜給食献立]



栄養価(1人分)		
エネルギー	122.0 kcal	
たんぱく質	4.8 g	
脂質	5.8 g	
カルシウム	40.0 mg	
食塩相当量	0.5 g	



※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※ 〈 こまつな入り春巻き 〉

食材料	1人分量(g)	作り方
揚げ油	2.0	①春巻きの皮を1枚ずつはがしてお
春巻きの皮	1枚	< ∘
厂サラダ油	1.0	②干ししいたけは水で戻してせん切
豚ひき肉	15.0	り、しょうがはすりおろしてしぼり 汁をとる、こまつなは1.5cm幅に切
もやし	10.0	スをこめ、こなりなは 1.50m幅に切っる。
干ししいたけ	1.2	
しょうが	1.0	③はるさめはゆでて戻し、5cm幅に 切る。
こまつな	20.0	
食塩	0.1	④フライパンにサラダ油を熱して豚 ひき肉・ためし、しいたはを炒め
こしょう	0.01	ひき肉・もやし・しいたけを炒め、 しょうが汁・塩・こしょうで調味す
はるさめ	3.0	る。
さとう	0.5	・ ⑤②・③を加え、さとう・しょう
しょうゆ	1.5	ゆ・塩・ごま油で調味し、水溶きで
食塩	0.2	んぷんでとろみをつける。
ごま油	0.4	- ⑥⑤の具を春巻きの皮にのせて包
てんぷん	0.8	み、包み終わりに水溶き小麦粉をの
小麦粉	0.5	りとしてつける。 •
		⑦⑥を170℃の油できつね色になる
		まで揚げる。