

[小松菜給食献立]



※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※
 <小松菜チャーハン>

食材料	1人分量(g)	作り方
米	60.0	①米・麦は浸水。油と醤油を加えて炊飯。
麦	5.0	
水	84.0	②小松菜はさっとゆでておく
油	1.0	
しょうゆ	2.0	③生姜を油で炒め、香りを出してから、みじん切りのねぎとなるとを炒め合わせる。
油	0.5	
生姜	0.15	小松菜も加え、調味料で味をととのえる。
なると	10.0	
塩	0.5	④炒り卵を作る。
こしょう	0.02	
しょうゆ	1.0	⑤炊きあがったご飯に具を混ぜて仕上げる。
小松菜	30.0	
卵	15.0	
酢	0.2	
さとう	0.2	
油	0.5	

栄養価 (1人分)	
エネルギー	289kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	4.2g
カルシウム	69mg
食塩相当量	1.1g

