[　小松菜給食献立　]

栄養価（1人分）	
エネルギー	148kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.9g
カルシウム	65mg
食塩相当量	0.2g

※　小松菜を使用した料理のレシピ　※

＜　レーズン入り小松菜蒸しパン　＞

食材料	1人分量(g)	作り方
薄力粉	20.0	①薄力粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
小松菜	10.0	は合わせてふるう。
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	1.1	②小松菜は茹でてミキサー
たまご	10.0	にかける。
砂糖	8.0	③卵は割りほぐす。
牛乳	10.0	④全部混ぜてカップに
サラダ油	1.2	注ぎ、蒸す。
干しぶどう	3.0	
カップ	1個	