

[小松菜給食献立]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜ 小松菜入りホワイトカレー ＞



食材料	1人分量(g)	作り方
米	65.0	①米・麦を洗い、分量の水と調味料を
麦	10.0	加えて炊く。
ターメリック	0.2	②水・鶏がら・野菜くずを合わせて煮
カレー粉	0.3	立て、鶏がらスープをとっておく。
食塩	0.5	③サラダ油・バターを合わせて溶かし
水	84.0	小麦粉を少量ずつ振り入れながら炒め
		ホワイトルーを作る。
水	35.0	④白いんげん豆はやわらかくなるまで
鶏がら	10.0	煮た後、ミキサーにかけてピューレに
野菜くず	0.0	する。
		⑤サラダ油でにんにく・しょうがを炒
サラダ油	2.5	め、肉・野菜を加えて炒める。
有塩バター	2.0	⑥⑤に②の鶏がらスープを加え、具が
小麦粉	6.0	やわらかくなるまで煮る。
		⑦牛乳・ピューレにした白いんげん豆
サラダ油	1.0	を加え、さらに煮込む。
鶏こま肉	20.0	⑧下ゆでしたえび・調味料・③のルー
むきえび	15.0	を加えてとろみがつくまで煮る。
たまねぎ	40.0	⑨小松菜を加えて仕上げる。
にんじん	8.0	
えのきたけ	8.0	*ガラムマサラは調節してOK。煮込
しょうが	0.5	むとぎに加えればマイルドに、炒める
にんにく	0.5	ときに加えると辛みが増すそうです。
ガラムマサラ	0.1	
食塩	0.8	
こしょう	0.02	
白いんげん豆	7.0	
小松菜	15.0	
牛乳	40.0	

栄養価 (1人分)

エネルギー	446 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	11.2 g
カルシウム	106 mg
食塩相当量	1.4 g

