[小松菜給食献立]

栄養価（1人分）	
エネルギー	259.0 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	7.1 g
カルシウム	47.0 mg
食塩相当量	0.8 g

※　小松菜を使用した料理のレシピ　※

＜　小松菜ビスキュイパン　＞

食材料	1人分量(g)
丸パン	50.0
こまつな	10.0
牛乳	2.5
たまご	8.0
無塩バター	3.5
さとう	3.5
小麦粉	6.0

作り方

※こまつなは葉の部分を使用するときれいな緑色になる。

①こまつなは下ゆでして水気をよくしぼり、ザク切りにする。

②こまつなと牛乳をミキサーにかける。

③小麦粉をふるい、②・溶きたまご・無塩バター・さとうを混ぜ合わせ、ビスキュイ生地を作る。

④パンの上に生地をぬり、200℃のオーブンで６～８分焼く。