# [ 小松菜給食献立 ]

| 栄養価（1人分） | |
|---|---|
| エネルギー | 357.0 kcal |
| たんぱく質 | 11.6 g |
| 脂質 | 17.1 g |
| カルシウム | 55.0 mg |
| 食塩相当量 | 1.3 g |

## ※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

### ＜ こまツナマヨトースト ＞

| 食材料 | 1人分量(g) |
|---|---|
| 食パン | 60.0 |
| ツナ | 25.0 |
| サラダ油 | 0.2 |
| たまねぎ | 10.0 |
| 白ワイン | 1.5 |
| こまつな | 15.0 |
| マヨネーズ | 12.0 |
| からし | 0.2 |

**作り方**

①たまねぎはみじん切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱してたまねぎを炒め、白ワインを加えて炒め煮にし、冷ましておく。

③こまつなはゆでて粗みじん切りにする。

④材料を混ぜ合わせてパンに塗り、オーブンで焼く。