

[小松菜給食献立]



< 小松菜入り豆腐ハンバーグ >

食材料	1人分量(g)	作り方
サラダ油	0.5	①たまねぎはみじん切りにして、
たまねぎ	8.0	炒めて冷ます。
豚ひき肉	30.0	②小松菜は茹でて、水冷してみじん
塩	0.3	切りにする。
こしょう	0.02	③豆腐は水を切ってつぶしておく。
ナツメグ	0.02	④玉葱～パン粉を混ぜ合わせる。
豆腐	13.0	⑤小判型に成形する。
小松菜	20.0	⑥180度のオーブンで20分焼く。
パン粉	6.0	⑦ケチャップと中濃ソースを混ぜて
ケチャップ	3.0	加熱してソースを作る。
中濃ソース	0.5	

栄養価 (1人分)	
エネルギー	100 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	5.8 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	0.5 g

