

# [ 小松菜給食献立 ]



## < 小松菜春巻き >

食材料	1人分量(g)	作り方
サラダ油	1.00	①干し椎茸は戻して千切り
豚こま肉	10.00	たけのこ、しょうがも千切り
小松菜	25.00	小松菜は3センチ幅に切って
もやし	10.00	下ゆでしておく。
干し椎茸	1.50	②フライパンに油を熱し、しょうが
しょうが	1.30	豚こま肉と野菜を炒め、水で戻した
たけのこ	10.00	春雨を加え、調味料で味を調える。
春雨	5.00	最後に水溶き片栗粉でとろみを
砂糖	0.70	つける。
しょうゆ	1.30	③②を春巻きの皮に包み、小麦粉を
塩	0.25	水で溶いたのりで止める。
こしょう	0.01	④180度の油できつね色になる
ごま油	1.00	まで揚げる。
片栗粉	1.80	
水	1.80	
春巻きの皮	30.00	
小麦粉	0.50	
水	適量	
揚げ油	適量	

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	207.0 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	9.0 g
カルシウム	51.0 mg
食塩相当量	0.6 g

