

# [ 小松菜給食献立 ]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

〈 小松菜ジェノベーゼ 〉



食材料	1人分量(g)	作り方
スパゲティ	62.00	①にんにくはみじん切り、たまねぎ
オリーブ油	5.00	は短冊切り、しめじは小房に分け
にんにく	1.00	る。
ベーコン	10.00	②小松菜はミキサーにかけてペース
小松菜	30.00	ト状にする。
食塩	1.30	③スパゲティをゆでる。
あらびき黒コショウ	0.03	④オリーブ油でにんにくを炒め、香
たまねぎ	25.00	りがしてきたらベーコン・鶏肉を炒
ほんしめじ	10.00	める。
鶏こま肉	10.00	⑤たまねぎ・しめじを加えてさらに
		炒め、②の小松菜ペーストを加え、
		塩・こしょうで味を整える。
		⑥⑤にゆでたスパゲティを入れて混
		ぜ合わせ仕上げる。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	342.0 kcal
たんぱく質	12.5 g
脂質	12.3 g
カルシウム	67.0 mg
食塩相当量	1.5 g

