[小松菜給食献立]

栄養価（1人分）	
エネルギー	102.0 kcal
たんぱく質	11.0 g
脂質	4.4 g
カルシウム	106.0 mg
食塩相当量	1.0 g

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜ 小松菜と鶏ささみの香味炒め ＞

食材料	1人分量(g)	作り方
小松菜	60.0	①小松菜は3㎝幅に切り、茎と葉に分け
揚げ油		る。葉はさっとゆでて冷水にとり色止め
鶏ささみ	40.0	し、水気を絞る。
しょうゆ	2.0	②にんにくはスライス切り、しょうがは
酒	2.0	せん切りにする。
でんぷん	2.0	③鶏ささみは一口大に切り、しょうゆ・
しょうが	1.5	酒で下味をつけ、薄くでんぷんをつけて
にんにく	1.5	油で揚げる。
サラダ油	2.0	④油を熱しにんにく・しょうがを炒め、
食塩	0.5	香りがしてきたら小松菜の茎と調味料
こしょう	0.0	を加えてなじませる。
しょうゆ	3.0	⑤③と小松菜の葉を加えて仕上げる。
さとう	0.5	
酒	1.0	
みりん	1.0	