

[小松菜給食献立]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜小松菜と豚肉のオイスター炒め丼＞



栄養価 (1人分)	
エネルギー	484.0 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	7.8 g
カルシウム	83.0 mg
食塩相当量	1.4 g



①

食材料	1人分量(g)	作り方
米	100.0	①米は炊飯する。
小松菜	35.0	②小松菜は3センチ幅に切って
サラダ油	1.0	下茹でし、水気をよく絞っておく。
豚もも千切り肉	40.0	③鶏ガラでスープをとる。
酒	0.8	④豚肉は酒～オイスターソースで
しょうゆ	1.5	下味をつけて片栗粉をまぶす。
オイスターソース	0.3	⑤フライパンに油を引き、みじん切り
片栗粉	0.8	にしたにんにく・しょうがを炒める。
サラダ油	1.0	⑥豚肉を加え炒める。
にんにく	0.5	⑦にんじん（千切り）玉葱（スライ
しょうが	0.8	ス）たけのこ（千切り）を順に炒め
にんじん	10.0	スープ、④の調味料を加える。
玉葱	40.0	⑧⑦に小松菜を加え、水溶き片栗粉
たけのこ	20.0	でとろみをつけ、最後にごま油を
水	30.0	回し入れる。
鶏ガラ	5.0	
食塩	0.6	
こしょう	少々	
酒	1.2	
砂糖	0.6	
しょうゆ	2.0	
オイスターソース	3.0	
ごま油	0.7	
片栗粉	3.0	