

[小松菜給食献立]

※ 小松菜を使用した料理のレシピ ※

＜ たまごと小松菜のグラタン ＞



食材料	1人分量(g)	作り方
小松菜	20.0	①たまごを茹でて殻をむき、スライスする。
たまご	50.0	
サラダ油	0.5	②小松菜は茹でて2センチに切り、玉葱はスライスに切っておく。
鶏こま肉	10.0	
玉葱	30.0	③油・バター・小麦粉を炒めてルウを作る。
水	15.0	
サラダ油	2.0	④フライパンに油を熱し、鶏肉・無塩バター
無塩バター	2.0	玉葱を炒め、水を加えて煮る。
小麦粉	5.0	⑤④に牛乳・豆乳・塩・こしょう
牛乳	45.0	小松菜を加える。
調整豆乳	25.0	⑥⑤にルウを加えてとろみをつけ
生クリーム	3.0	仕上げに生クリームを加える。
食塩	0.9	⑦グラタン皿に⑥を入れて、①の
こしょう	少々	ゆでたまごを乗せる。
粉チーズ	3.5	⑧パン粉・粉チーズをかけ、
パン粉	1.0	オーブンで180℃で8分焼く。
グラタン皿	1枚	

栄養価 (1人分)

エネルギー	236 kcal
たんぱく質	13.3 g
脂質	16.3 g
カルシウム	17.1 mg
食塩相当量	1.2 g

