

献立名「小松菜とじゃこの炒めごはん」

- 献立の特徴； 小松菜は、最近、年中出回っているが晩秋から冬にかけてが甘みが増し、おいしいと言われている。
- 調理のポイント； 小松菜はアクが少ないので下ゆでせずに使えるが、今回は水気を出さないために下ゆでをし、しっかり絞る。白す干しの塩気により、食塩を調整する。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
小松菜	240	小松菜はよく洗い、沸騰した湯に茎の方から入れてさっと茹で、水にとって手早く冷ます。きつく絞り細かく刻む。 にんじんも細い線に切り同様に茹で絞る。 フライパンをよく熱し油を入れ小松菜とにんじんを炒める。しらすを入れ、塩・こしょうで調味し、温かいごはんを入れ炒める。 鍋はだにしょうゆを回しいれ、さらにごはんを炒める。味を整え、いりごまを振り入れる。洗って水気を切ったレタスを器に盛り、炒めごはんをレタスの手前に盛りつける。
にんじん	20	
ごはん	560	
白す干し	20	
いりごま	4	
食塩	2	
しょうゆ	4	
調合油	8	
レタス	40	

【1人あたり】 野菜の重量 75g

【1人当り栄養価】エネルギー；282kcal、脂質；3.3g、食物繊維；1.9g

バリエーション

- ・小松菜の代わりに春菊、大根葉、人参のまびき菜でもよい。
- ・白す干しの代わりに干しえびでもよい。

1口メモ；含まれる栄養成分

カロテン；403IU カルシウム；148mg 鉄；2.0mg

