

こまつなじゃこさつまいもごはん



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 米	60	洗米する	①さつまいもは、水につけあく抜きをする
水	72		②米に分量の水・①を加え炊く
さつまいも	20	1 cmの角切り	③小松菜は、さっと茹でる
* かるしおちりめん	4		④ごま油でちりめんを炒め、小松菜・A・ごまを入れ
こまつな	10	1 cmのぶつ切り	調味する。
* ごま油	0.4		⑤②のごはんに④を混ぜる
* しょうゆ	A 3		
* 三温糖	A 0.3		
* 白いりごま	1.4		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
266	6.7	2.2	0.6	65	16	0.9	0.3	36	0.12	0.04	10	0.8