

副菜

三芳産小松菜と卵の まぜごはんの具



給食ではごはん
に混ぜて食べます。

1人分の栄養価

- ・エネルギー：71kcal
- ・たんぱく質：3.9g
- ・カルシウム：32mg
- ・鉄：0.5mg

材料	分量（4人分） [皮などを除いた重さ]	目安量	下ごしらえ
ごま油	2.0g	小さじ 1/2	
豚ひき肉	30g		
根生姜	1.2g	チューブなら 1.5cm	みじん切り
卵	95g	Mサイズ 2個	炒り卵をつくる
たまねぎ	30g	1/8玉	みじん切り
小松菜	45g	1株	下茹でし、1cmに切る
しょうゆ	10.8g	小さじ 2弱	
荒塩	少々		
こしょう	少々		
白いりごま	2	小さじ 2/3	※から炒りすると香りがよくなります

- ① フライパンをあたため、ごま油を入れる。
- ② 根生姜を入れて香りが出たら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉に火が通ったらたまねぎを加えてさらに炒める。
- ④ ③に炒り卵と茹でた小松菜、白いりごまを入れる。
- ⑤ しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえて、完成！



給食レシコンクールで「小松菜と卵が握手シンプルイズベストの極みで賞」に選ばれた料理です。小松菜の緑色と卵の黄色のバランスもきれいでした。給食では「まぜごはんの具」として提供したので、いつも以上にごはんがすすむ人も多かったようです。

