

《デリバリー方式中学校給食レシピ》 さがみ菜肉みそ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
さがみ菜(塩漬け)	25	100g
大豆(水煮)	10	40g
豚肩挽肉	5	20g
サラダ油	0.8	3.2g
しょうゆ	1	4g
赤みそ	2	8g
砂糖	1.5	6g
水	8	32g

<作り方>

さがみ菜はさっと洗い水に少しつけておき塩分をぬき、粗いみじん切りにする。

大豆の水煮は粗いみじん切りにする。

サラダ油を熱し豚肉を炒め、とを加えさらに炒める。

しょうゆ、赤みそ、砂糖、水を加え、炒め煮にする。

さがみグリーン



小松菜



1人当たり栄養価：エネルギー 78kcal たんぱく質 5.7g 塩分 0.5g

<一口メモ>

- * さがみ菜の塩漬けは、かながわブランドのさがみグリーンを塩漬けにしたものです。
- * さがみ菜の塩漬けではなく、生のさがみグリーンや小松菜でもおいしく作れます。