

| 献立名 | 材料名 | 1人分g | 切り方 | 調理手順 |
|---------------|-------|------|------|--|
| じゃがいもの 炒め物 | じゃがいも | 60 | せんぎり | しらたきを下茹で ジャガイモも軽く茹でる しらたきを炒めて じゃがいもをいれ、 調味料で味付けし、 さっと炒める ※食感大事です |
| | しらたき | 25 | 3cm | |
| | 油 | 1 | | |
| | しょうゆ | 0.5 | | |
| | 塩 | 0.6 | | |
| | こしょう | 0.01 | | |
| | | | | |

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしてます。