

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
いわしの煮魚				水、酒、砂糖、酢を入れ 煮立たせ、そこに鰯を 入れる 途中で醤油も加える 2時間以上 弱火で煮る 冷まして、配缶
	いわし	50		
	しょうが	1	スライス	
	醤油	4		
	砂糖	3		
	酢	1.5		
	酒	2		
	水	8		

※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。