

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
ビビンバ【肉】	牛肉	50		油を熱し、にんにく、しょうが牛肉を炒めて、ねぎもいれて、調味料を入れ、炒りつける 最後に片栗粉で少しまとめても良い
	ねぎ	10	小口	
	にんにく	0.4	みじん	
	しょうが	0.5	みじん	
	油	0.8		
	しょうゆ	4		
	砂糖	1.2		
	酒	1		
	コチジャン	1.2		
ナムル	もやし	25		ひじきは戻して、ゆでる 少し、にんにくしょうゆで下味をつけておく
	こまつな	10	2cm	
	にんじん	5	せん切り	
	ひじき	1		もやし、こまつな、にんじんを茹でて、水冷。 よく水分を切って、調味料で和える
	しょうゆ	3.5		
	にんにく	0.2		
	ごま	3		
	塩	0.2		
	ごま油	0.4		

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしています。