

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
粉ふき サツマイモ	さつまいも	40	1.5cm角	ゴマ塩を作る さつまいもを茹でるor蒸す ゴマ塩、塩をあえる
	黒ゴマ	0.2		
	塩	0.2		

※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。