

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順	
つみれ汁	生つみれ	30		つみれを練る ごぼうを下茹で だし汁に、つみれをつみいれ、大根、にんじんを煮て、ごぼう、白菜、ねぎを入れて、味噌で味をつける	
	しょうが	1	おろし		
	味噌	0.5			
	酒	0.4			
	でんぷん	0.7			
	大根	25	いちょう		
	白菜	20	短冊		
	ねぎ	10	小口		
	にんじん	5	いちょう		
	ごぼう	5	ななめ		
	味噌	6			
	赤味噌	1			
	だし汁	110			

※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。